

# أصول التربية البدنية والرياضة

المدخل - التاريخ - الفلسفة



الدكتور

أمين أنور الخولي





# أصول التربية البدنية والرياضة

- ١ -

المدخل - التاريخ - الفلسفة

الدكتور

**أمين أنور الخولي**

وكيل كلية التربية الرياضية بنين للتعليم والطلاب

وأستاذ أصول التربية الرياضية

جامعة حلوان

الطبعة الثانية

١٤١٨ هـ / ١٩٩٨ م

ملتزم الطبع والنشر

**دار الفكر العربي**

٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر

ت : ٢٧٥٢٩٨٤ - ٢٧٥٢٧٩٤

٣٩٦، ٤٨ أمين أنور الخولى.

أم ا ص أصول التربية البدنية والرياضة / أمين أنور الخولى . - القاهرة  
دار الفكر العربى، ١٩٩٨.

٤٣٦ ص : إيض : ٢٤ سم .

يشتمل على بيلوجرافيات.

تدمك : ٦ - ٠٩٩٦ - ١٠ - ٩٧٧.

١ - التربية البدنية - تاريخ . ٢ - التربية البدنية - فلسفة .

١ - العنوان.

الكتابة وإخراجها / سهيل سيد العبد  
التصميمات والإخراج الفني للمؤلف / د. أمين الخولى





## إهداء

إلى زملائي وإلى أبنائى طلاب التربية البدنية والرياضة (زملاء الغد)  
وكلنى أمل فى التطلع إلى غد مشرق يرضى طموحنا وكبرياءنا المهنى  
فى مصر والعالم العربى

يقول الشاعر س. د. توماس :

فقد أنا

لا شئ عندى أعطيه

فأنا لا أعطى إلا من نفسى

ولكنى جلبت لكم هذه الأنشودة

وقد باركها شبتان : الألم .. والشرف

د. أمين الخولى



## محتويات الكتاب

١٩

تقديم

٢١

المقدمة

### الباب الأول

#### مدخل إلى التربية البدنية والرياضة

٢٧

الفصل الأول : (المفهوم - المعنى - الأهمية) :

٢٩

~~المفهوم التربوي للتربية البدنية والرياضة.~~

٢٩

\* المفاهيم المرتبطة بالاسم (التربية البدنية والرياضة)

٢٩

\* المفهوم التربوي للتربية البدنية والرياضة.

٣٢

\* مراحل تطور المفهوم.

٣٤

✓ المفهوم الإجرائي للتربية البدنية والرياضة.

٣٩

~~نحو تعريف للتربية البدنية والرياضة~~

٣٧

~~معنى التربية البدنية والرياضة.~~

٣٧

\* المعنى المتصل بالخصائص.

٣٩

\* دراسات متقدمة في المعنى.

٤١

~~أهمية التربية البدنية والرياضة.~~

٤٢

\* أهمية النظام في الثقافة العربية.

٤٤

\* أهمية النظام في الثقافة العربية.

٤٦

\* التربويون وأهمية التربية البدنية.

## ٤٩ الفصل الثالث : التربية البدنية والرياضة بين التنظير والتطبيق :

٥١ - نحو نظرية في التربية البدنية والرياضة

٥١ \* مفهوم النظرية

٥٢ \* ركائز النظرية في التربية البدنية والرياضة

٥٢ - مدحة التربية البدنية والرياضة

٥٤ \* نماذج (يجلر) لتطور الأوضاع في التربية البدنية

٥٤ \* المرحلة الأولى

٥٧ \* المرحلة الثانية

٥٩ \* المرحلة الثالثة

٦٢ \* المرحلة الرابعة

٦٥ \* المرحلة الخامسة

٦٩ \* نموذج التطور المثالي للرياضة والتربية البدنية

٧٢ \* نموذج التطور المستقبلي للتربية البدنية (لوسون)

٧٣ \* نماذج خطية للتربية البدنية كجزء من حركة الإنسان

٧٤ - المحاولات الراسطة بالتربية البدنية والرياضة

٧٤ \* طبيعة العلاقة بين المجالات المرتبطة

٧٥ \* علاقة الصحة بالتربية البدنية والرياضة

٧٩ \* علاقة الترويح بالتربية البدنية والرياضة

٨٢ \* علاقة الرقص بالتربية البدنية والرياضة

٨٧ - التربية البدنية والرياضة ومجالاتها المرتبطة إلى أين؟

## ٨٩ الفصل الثالث : إطار الأهداف والأفراض في التربية البدنية والرياضة :

٩١ - كائن ومصلح الأهداف البدنية

٩٣ \* الإطاء العالمي للأهداف

٩٥ \* الإطاء المجتمعي للأهداف



- ١٩٧ \* الاهداف التعلمية في مواجهة التحديات في المجتمع المصري
- ١٩٨ ...مدخل لدراسة الاهداف في التربية البدنية والرياضة
- ١٩٩ \* أهمية تحديد الاهداف في النظام والمهنة
- ٢٠٠ \* للمجتمعات المختلفة أهداف مختلفة
- ٢٠١ \* الاهداف الاعراض - الحصائل
- ٢٠٢ - بطور أهداف التربية البدنية والرياضة.
- ٢٠٣ \* أهداف دولي سارجنت
- ٢٠٤ \* الاهداف من ١٩٢ - ١٩٣
- ٢٠٥ \* الاهداف من ١٩٣ - ١٩٤
- ٢٠٦ \* الاهداف من ١٩٤ - ١٩٥
- ٢٠٧ \* الاهداف من ١٩٥ - ١٩٦
- ٢٠٨ \* الاهداف من ١٩٦ - ١٩٧
- ٢٠٩ \* الاهداف من ١٩٧ - ١٩٨
- ٢١٠ \* الاهداف من ١٩٨ - ١٩٩
- ٢١١ \* الاهداف من ١٩٩ - ٢٠٠
- ٢١٢ \* أهداف «التربية الرياضية» في جمهورية مصر العربية
- ٢١٣ - الدراسات التحليلية لأهداف التربية البدنية والرياضة
- ٢١٤ \* القوائم المرتبة للأهداف
- ٢١٥ \* الاهداف العامة للمجال حول العالم
- ٢١٦ \* اتجاهات تحليلية في دراسة الاهداف
- ٢١٧ \* مواصفات الصياغة الجيدة للأهداف
- ٢١٨ \* علاقة الاهداف ببنية المعرفة والأوضاع النظرية
- ٢١٩ \* الاهداف والبرامج المدرسية
- ٢٢٠ \* الاهداف العامة للتربية البدنية والرياضة : ~~الفصل الرابع~~
- ٢٢١ هدف النخبة البدنية
- ٢٢٢ \* اللياقة البدنية



- ١٣٣ • التأثير الوظيفي للياقة البدنية
- ١٤٣ • السيطرة على البدانة.
- ١٤٤ • القوام الصحيح
- ١٥٥ • التوافق الشكلي والجمالي لجسم الإنسان
- ١٥٧ • التركيب الجسمي ونمط الجسم
- ١٥١ • ~~مفهوم القومية الحركية~~
- ١٥١ • ~~المهارة الحركية وأهميتها~~
- ١٥٢ • ~~التكيفية الإدراكية الحركية~~
- ١٥٤ • ~~مفهوم الطلاقة الحركية~~
- ١٥٥ - هدف الترويح وأنشطة الفراغ
- ١٥٥ • مفهوم الترويح.
- ١٥٥ • التأثيرات الإيجابية للترويح.
- ١٥٧ • مفهوم الرياضة للجميع.
- ١٥٩ - هدف التنمية المعرفية
- ١٥٩ • مفهوم المعرفة الرياضية.
- ١٦ • الحركة كمصدر للمعرفة.
- ١٦١ • ~~الحركة والمهارات الدراسية المعرفة~~
- ١٦٤ • أهمية المعرفة الرياضية.
- ١٦٥ • البصيرة الثاقبة والرياضة.
- ١٦٦ - هدف التنمية النفسية
- ١٦٦ • تشكيل الشخصية.
- ١٦٦ • التأثيرات النفسية الإيجابية للرياضة.
- ١٦٨ • تحقيق الذات غير الأنشطة الحركية.
- ١٦٩ - هدف التنمية الاجتماعية
- ١٦٩ • النشاط الحركي كمناخ اجتماعي ثري.
- ١٧١ • التكيف الاجتماعي.



- ١٧١ \* القيم الاجتماعية لانشطة الفريق
- ١٧٢ - هدف التنمية الجمالية والتدويع الحركى
- ١٧٣ \* أهمية تقدير جماليات الحركة وتدويعها
- ١٧٤ \* القيم الجمالية فى الحركة .
- ١٧٤ \* فرص التعبير عن الجمال عبر الحركة .
- ١٧٧ - مراجع الباب الأول

### الباب الثالث

## تاريخ التربية البدنية والرياضة

### الفصل الأول : التربية البدنية والرياضة فى الحضارات الشرقية

#### القديمة :

- ١٨٥ - مدخل إلى دراسة التاريخ .
- ١٨٧ \* مفهوم التاريخ وتعريفه .
- ١٨٧ \* منهج البحث التاريخى .
- ١٨٩ \* مصادر المادة التاريخية .
- ١٩١ \* أهمية دراسة تاريخ التربية البدنية والرياضة .
- ١٩٣ - التربية البدنية والرياضة فى مصر القديمة
- ١٩٤ \* المراحل الرئيسة للتاريخ المصرى القديم .
- ١٩٥ \* البعد التربوى للرياضة فى مصر القديمة .
- ١٩٦ \* البعد الاجتماعى للرياضة فى مصر القديمة .
- ١٩٧ \* البعد الحربى للرياضة فى مصر القديمة .
- ١٩٩ \* الأنشطة الرياضية ذات الطابع الحربى .
- ٢٠٠ - مظاهر وألوان الرياضة فى مصر القديمة
- ٢٠١ \* رياضة الصيد .
- ٢٠٢ \* ألعاب الكرة



- ٢٠٧ \* المصارعة.
- ٢٠٧ \* السباحة.
- ٢٠١ \* الرقص
- ٢١٤ - التربية البدنية والرياضة في الصين القديمة
- ٢١٦ - التربية البدنية والرياضة في الهند القديمة
- ٢١٧ - التربية البدنية والرياضة في افشور وبابل (العراق القديمة)
- ٢١٩ - التربية البدنية والرياضة في فارس (إيران القديمة)
- ٢٢١ الفصل الثاني : التربية البدنية والرياضة عند الإغريق والرومان
- ٢٢٣ - التربية البدنية والرياضة في الحضارة الإغريقية
- ٢٢٣ \* الرياضة الإغريقية (اليونان القديمة).
- ٢٢٤ \* التربية البدنية في إسبرطة.
- ٢٢٥ \* التربية البدنية في أثينا.
- ٢٢٩ \* الألعاب الأولمبية القديمة
- ٢٣ - شروط الاشتراك في الألعاب الأولمبية
- ٢٣ - التنظيم الرسمي للدورات القديمة
- ٢٣٦ - التربية البدنية والرياضة في الحضارة الرومانية
- ٢٣٦ \* الإمبراطورية الرومانية ورياضاتها.
- ٢٣٧ \* التربية البدنية للطفل الروماني.
- ٢٣٨ \* نظام التربية الروماني.
- ٢٤ \* المنشآت الرياضية الرومانية.
- ٢٤٥ الفصل الثالث : التربية البدنية والرياضة في العصور الوسطى :
- ٢٤٧ - التربية البدنية والرياضة في العصور الوسطى الأوروبية
- ٢٤٧ \* الظروف التي أحاطت بالنشاط البدني
- ٢٤٩ - الرياضة في النظام الإقطاعي



٢٥١	* تربية الفرسان
٢٥٤	— التربية البدنية والرياضة عبر الحضارات الإسلامية.
٢٥٤	* الرياضة كنظام اجتماعى ثقافى إسلامى .
٢٥٦	— الرياضة والتربية البدنية فى السيرة النبوية الشريفة.
٢٦٠	— الرياضة والصحابة والخلفاء الراشدون.
٢٦٢	— الرياضة ومفكرو التربية المسلمون.
٢٦٨	— المنشآت الرياضية الإسلامية .

### الفصل الرابع : التربية البدنية والرياضة فى مصر النشطة

٢٧٣	<b>والعدالة :</b>
٢٧٥	— التربية البدنية والرياضة فى بريطانيا.
٢٧٧	— التربية البدنية والرياضة فى ألمانيا.
٢٧٧	* التوجه الطبيعى .
٢٧٨	* التوجه القومى .
٢٧٩	— التربية البدنية والرياضة فى الدنمارك.
٢٧٩	— التربية البدنية والرياضة فى السويد.
٢٨١	— أصول التربية البدنية الحديثة.
٢٨٢	— الألعاب الأولمبية الحديثة.
٢٨٢	* التأسيس .
٢٨٢	* الدورات السابقة .
٢٨٤	* البرنامج الأولمبى والمراسم .
٢٨٧	* تنظيم الألعاب الأولمبية الحديثة .
٢٨٩	— التاريخ الحديث للتربية البدنية والرياضة فى مصر .
٢٨٩	— فترة النمو العسكرى (١٨٠٥ — ١٨٤٨).
٢٩٠	— فترة التطور الحضارى (١٨٦٧ — ١٨٨٢).
٢٩١	— فترة الاحتلال البريطانى (١٨٨٢ — ١٩٢٥).



- ٢٩٢ - فترة التحول الديمقراطي (١٩٢٥ - ١٩٥٢)
- ٢٩٢ \* التربية البدنية في المنهج المدرسي للمرة الأولى
- ٢٩٤ \* إنشاء معاهد التربية البدنية بمصر.
- ٢٩٧ - فترة العمل الثوري (١٩٥٢ - ١٩٧٧)
- ٢٩٨ - الفطاع الأهلى فى الرياضة.
- ٣٠٠ - علامات بارزة فى تاريخ التربية البدنية الحديثة فى مصر.
- ٣٠٥ - مراجع الباب الثانى.

### الباب الثالث

## الأصول الفلسفية للتربية البدنية والرياضة

- ٣١٥ الفصل: الحاجة التربوية البدنية والرياضة إلى الفكر الفلسفى
- ٣١٧ - مدخل إلى دراسة الفلسفة.
- ٣١٧ \* مفهوم الفلسفة.
- ٣١٧ \* الفلسفة مقابل العلم.
- ٣١٨ - طبيعة الفلسفة ومباحثها.
- ٣١٩ \* مبحث المعرفة.
- ٣١٩ \* مبحث القيم.
- ٣١٩ \* مبحث الوجود.
- ٣٢٠ \* مبحث المنطق.
- ٣٢١ - ركائز الأصول الفلسفية للتربية البدنية والرياضة.
- ٣٢١ \* علاقة الفلسفة بالتربية البدنية والرياضة.
- ٣٢٢ \* أهداف دراسة الأصول الفلسفية للتربية.
- ٣٢٤ \* تساؤلات الفلسفة فى التربية البدنية والرياضة.



## ٣٢٩ : الفصل الثالث : الفلسفة الاجتماعية والتربية البدنية والرياضة :

- ٣٣١ - مفهوم الفلسفة الاجتماعية.
- ٣٣٢ \* علاقة الفلسفة الاجتماعية بالرياضة.
- ٣٣٢ \* التأثيرات المتبادلة بين الفلسفة الاجتماعية والرياضة.
- ٣٣٧ - إسهامات التربية البدنية والرياضة في تحقيق الفكر الاجتماعي.
- ٣٣٧ \* دور التربية البدنية والرياضة في نشر الفكر الاجتماعي.
- ٣٣٨ \* دور التربية البدنية والرياضة في تحقيق القيم الديمقراطية.
- ٣٣٩ - مفهوم المواطن ودور التربية البدنية والرياضة فيها.
- ٣٣٩ \* أهمية الانتماء والتوحد في تشكيل المواطن.
- ٣٤١ \* الانتماء والتوحد عبر التربية البدنية والرياضة.
- \* من نماذج توظيف التربية البدنية والرياضة في التطبيع السياسي الاجتماعي.
- ٣٤٢ - نموذج التربية الإسرطية.
- ٣٤٣ - نموذج نظام مكارنكو في التربية.

## ٣٤٥ : الفصل الثالث : الفلسفة التربوية والتربية البدنية والرياضة :

- ٣٤٧ - مفهوم فلسفة التربية وتوظيفها.
- ٣٤٧ \* مفهوم التربية وفلسفة التربية.
- ٣٤٧ \* فلسفة التربية كفلسفة متخصصة.
- ٣٤٨ \* علاقة التربية العامة بالتربية البدنية والرياضة.
- ٣٤٨ \* التربية بشأن الحركة.
- ٣٤٩ \* التربية من خلال الحركة.
- ٣٥٠ \* التربية في الحركة.
- ٣٥١ - الفلسفة التربوية للتربية البدنية والرياضة.
- ٣٥١ \* التربية من المنظور البيولوجي.
- ٣٥١ \* فلسفة الشمول والتكامل.



- ٣٥٣ - القيم والأهداف التربوية في التربية المدنية والرياضة
- ٣٥٣ \* القيم كمصدر اشتقاق للأهداف
- ٣٥٥ \* معنى القيم في التربية
- ٣٥٥ \* مكانة القيم في التربية البدنية والرياضة
- ٣٥٧ \* نحو إطار لقيم التربية البدنية والرياضة
- ٣٥٧ \* إطار لارسون لقيم النشاط البدني والرياضة.
- ٣٥٩ \* أهمية الإطار القيمي في المهنة والنظام.

### الفصل الرابع : إسهامات الفلسفة في تطوير المهنة والنظام

- ٣٦٣ الأكاديمي في التربية البدنية والرياضة :
- ٣٦٥ لماذا يحتاج المهني في التربية المدنية والرياضة إلى الفلسفة
- ٣٦٥ \* آراء فيليب فينكس.
- ٣٦٥ \* آراء دافيز، ميللر.
- ٣٦٦ \* آراء ويست، بوتشر.
- ٣٦٧ - إمكانية البحث الفلسفي في تطوير نظام ومهمة التربية المدنية والرياضة
- ٣٦٨ \* دراسة الثقافة البدنية والحركة للإنسان.
- ٣٦٩ \* دراسة ناقدة للنظريات والاتجاهات التربوية للتربية البدنية والرياضة
- ٣٧ \* دراسة الأفكار الفلسفية المختلفة من حيث معطياتها التربوية.
- ٣٧ \* تطوير بنية المعرفة للتربية البدنية والرياضة.
- ٣٧١ \* معالجة قضايا التربية البدنية والرياضة.
- ٣٧٢ \* التعرف وتحديد مصطلحات ومفاهيم التربية البدنية والرياضة.

### الفصل الخامس : المذاهب الفلسفية والتربية البدنية والرياضة :

- ٣٧٥ - مدخل إلى الفلسفة المدنية
- ٣٧٧ \* مفهوم التربية التقليدية (الأساسية ، الكلاسيكية)
- ٣٧٩ \* مفهوم التربية التقدمية (الحديثة)
- ٣٨



• مقارنة بين معطيات الفلسفة التربوية التقدمية (الحديثة)، وبين

- ٣٨٢ التقليدية الأساسية (الكلاسيكية)
- ٣٨٤ مذهب المثالية في التربية البدنية والرياضة
- ٣٨٤ • من مفكرى التربية المثالية
- ٣٨٥ • تطبيق المبادئ المثالية في التربية.
- ٣٨٧ • تأكيدات المثالية في التربية البدنية والرياضة.
- ٣٨٩ مذهب الطبعية في التربية البدنية والرياضة.
- ٣٩٠ • التربية الطبيعية ومبادئها.
- ٣٩١ • من مفكرى التربية الطبيعية.
- ٣٩٦ • أفكار وأطر التربية البدنية الطبيعية.
- ٣٩٧ • تأكيدات الطبيعية في التربية البدنية والرياضة.
- ٤٠٠ مذهب البراجماتية في التربية البدنية والرياضة.
- ٤٠٠ • التربية البراجماتية.
- ٤٠١ • من مفكرى التربية البراجماتية.
- ٤٠٣ • معطيات الفلسفة البراجماتية في التربية البدنية والرياضة.
- ٤٠٤ • تأكيدات البراجماتية في التربية البدنية والرياضة.

#### ٤٠٧ الفصل السادس : علم الجمال في التربية البدنية والرياضة :

- ٤٠٩ - إطار المفاهيم المرتبطة بعلم الجمال.
- ٤٠٩ • مفهوم علم الجمال
- ٤٠٩ • مفهوم البحث الفينومينولوجي (الظاهراتي).
- ٤٠٩ • مفهوم الفن.
- ٤١٠ - الحركة بين الجمال والغرضية
- ٤١٠ • الأنشطة الغرضية.
- ٤١١ • الأنشطة أو الرياضات الجمالية.
- ٤١١ • الأنشطة الحركية الفنية.



- ٤١٢ — مداخل دراسة جماليات الحركة فى التربية البدنية والرياضة
- ٤١٢ \* المدخل الجمالى الإمتاطيقى لدراسة جماليات الحركة
- ٤١٣ \* المدخل الفنى لدراسة جماليات الحركة
- ٤١٥ \* المدخل الفينومينولوجى (الظاهراتى) لدراسة جماليات الحركة .
- ٤١٥ — أبعاد للخبرة الجمالية فى التربية المدنية والرياضة
- ٤١٦ \* الخبرة الجمالية بين الممارس والمشاهد .
- ٤١٧ \* جماليات الحركة والأخلاق .
- ٤٢٩ — مراجع الباب الثالث.
- ملحقات الباب الثالث.
- قائمة مراجعة الاتجاهات الفلسفية فى التربية البدنية والرياضة
- ٤١٩ إعداد إبريل زيجلر، تعريب أمين الخولى





باسم الله نبدأ بتقديم هذا الجهد، الذى استغرق إنجازه الوقت الطويل الذى لا يحسب بالشهور ولكن يحسب بالسنوات الطوال، والذى نال منى كل الجهد والمشقة، ولولا إيماني برسالة أصول التربية البدنية والرياضة، إيماناً عميقاً راسخاً فى قدرتها على تطوير المهنة والنظام الأكاديمي الذى نتسبب إليه ما كنت أستطيع المثابرة ولا المواصلة فى إنجاز هذا العمل.

ولقد استشعرت منذ شبابه وأنا طالب بالمعهد العالى للتربية الرياضية للمعلمين بالهرم، حجم المشكلة، بل المشكلات التى تنوء بحملها التربية البدنية والرياضة، ولمست مدى حاجتها إلى إثبات ذاتها الأكاديمية وهويتها المعرفية، وأصالتها الإنسانية كنشاط مبشر بالخير وبالحق وبالعدل وبالجمال.

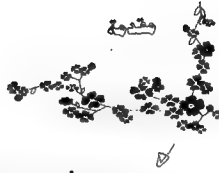
كما استشعرت مدى حاجة التربية البدنية والرياضة إلى جهود نظيرية مكثفة لتأكيد تلکم الجوانب والأهداف.

وهذا الجهد محاولة لتنظير الأبعاد الأكاديمية والمهنية للتربية البدنية والرياضة من منظور يجمع بين النظريات والحقائق العلمية على المستوى الدولى، وفى نفس الوقت يجتهد فى ألا يغفل الواقع الاجتماعى والتربوى للوطن العربى المسلم، فى سبيل إضفاء هوية متميزة للمدرسة العربية للتربية البدنية والرياضة، والتى تأسست بفضل رواد عظام سبقونا وتركوا لنا الأسس الرشيدة التى نهتدى بها، ونسال الله أن يجازيهم كل الخير ويبارك فى أعمارهم، ويرحم من رحل منهم عن عالمنا، إنه سمیع مجیب.

وآله من وراء القصد، والحمد لله، وأصلی وأسلم على رسول الله ﷺ.

**أمين الخولى**





## مدخل إلى أصول التربية البدنية والرياضة

تستهدف دراسة أصول التربية البدنية والرياضة بشكل عام استخلاص رؤية نظرية واضحة لكافة الأبعاد والجوانب التي تشكل المجال المعرفي للتربية البدنية والرياضة، مما يستلزم تحليل ودراسة كافة العناصر والمكونات والظواهر المرتبطة بهذا النظام في سبيل تطوير النظام ونموه وتحديثه ليوائم المجتمعات الإنسانية التي أصبح التغيير أهم صفاتها.

والامر يستدعى أن نرتاد تراث الإنسان عالمياً وعربياً ذلك المتصل بالحركة وبالنشاط البدني والرياضة وكافة أشكالهم وصورهم الثقافية والاجتماعية واضعين نصب أعيننا الحقيقة الاجتماعية الماثورة التي تشير إلى أن :

«ليس كل قديم أصيلاً نسعى لأن نتمسك به، وليس كل جديد دخيلاً نسعى إلى نبذه أو رفضه، ذلك لأن الحكمة تقتضي أن نعيش الحقائق ولا نتجاهلها، فلا نقع في ازدواجية أو تناقض بين ما هو عالمي وبين ما هو عربي إسلامي».

ك دراسة أصول التربية البدنية والرياضة لها هدفان كبيران يجب أن نسعى لهما جميعاً، وهذان الهدفان يمكن صياغتهما من المنظور السلوكي بحيث يكون الهدف الأول معرفياً Cognitive، والثاني انفعالياً Affective، والأول معرفي بمعنى أن يدرك الفرد المهني المتسبب لنظام التربية البدنية والرياضة كافة الأبعاد المعرفية المتصلة بأصول المهنة والنظام بدءاً من الرموز والمفاهيم والمعلومات ومبروراً بالفهم والاستيعاب، والقدرة على تطبيق هذه البنية المعرفية وتحليلها، بل وتخليق واستحداث وتركيب أفكار ومعلومات يمكن أن تسهم في ارتقاء النظام، وانتهاءً

بتكوين مهارات تقويمه تمكن المهني من حسن إصدار الأحكام والتقدير والقيمة المتصلة بمهنته

والثاني انفعالي بمعنى أن يكون في مقدور الفرد المهني أن يستقبل • جد •  
البنية المعرفية للنظام ويتفاعل معها ويستجيب لمقتضياتها ويختار الموقع المهني المناسب له بحيث يفهم طبيعة التربية البدنية والرياضة ومعناها كنظام يربو وكمؤسسة اجتماعية ثقافية لها جذورها الثقافية وأصولها التاريخية وأفكارها الفلسفية ومبادئها المهنية، وبذلك لا يقتصر دور المهني على التدريس أو التدريب والإدارة في موقعه فقط، بل يمتد دوره إلى المجتمع بأسره بما فيه من تحديات وتطلعات وأمانى وقضايا ومشكلات، وبذلك تزود دراسة الأصول المهني ببصيرة نظرية واضحة واتجاهات إيجابية نحو مهنته، الأمر الذي يسهل ترجمته إلى اهتمامات مهنية دافعة إلى التطوير والتحديث والنمو، وخاصة أن نظام التربية البدنية والرياضة في الوطن العربي يرخى بكم لا يستهان به من المشكلات والقضايا، ولعل أهمها صورة النظام نفسه، وتبرير وجوده اجتماعياً وتربوياً<sup>١١</sup>، وبذلك تمكن دراسة أصول التربية البدنية والرياضة الفرد المهني من الدفاع المنطقي عن النظام مستعيناً بروافده وأصوله، ومبرراً وجوده وقيامه

وفي هذا المعنى يمكن تعريف (أصول التربية البدنية والرياضة) بأنها  
«هي المبحث الدراسي الذي يهتم بمعالجة القضايا الرئيسة في نظام التربية البدنية والرياضة بمنهجية تعتمد على الربط بين دراسة التعاقبات التاريخية لهذه القضايا وبين ما تدفع به نتائج البحوث والدراسات والأفكار وتنظيرها في شكل حقائق ومفاهيم ومبادئ ونظريات، فيما يطلق عليه البنية المعرفية للتربية البدنية والرياضة».

وبدهي أن تتفرع مجالات أصول التربية البدنية والرياضة إلى روافد أساسية تستمد منها قضاياها وتنسب إليها مناهج وطرق البحث؛ ولأن قضايا التربية البدنية والرياضة لازمت حضارات الإنسان وثقافته، وغالباً ما تكون ذات جذور تاريخية فكان لا بد من الاعتماد على الأصول التاريخية واعتبارها أحد المصادر المهمة والمجالات الرئيسة لدراسة أصول النظام، كما أن التطلع إلى حلول مستقبلية



للمقضايا يحتاج إلى أعمال العقل وتنشيط الفكر، فكان لزاماً أن نعتمد على  
الأصول الفلسفية باعتبارها منهج البحث الفكرى وأدواته وطرائقه. وبذلك تعد  
الأصول الفلسفية أحد المصادر المهمة ومجالاً رئيساً للدراسة أصول النظام، ولأن  
قضايا التربية البدنية والرياضة كمهنة تتصل بالواقع الاجتماعى والثقافى  
للمجتمعات التى تنتسب إليها باعتبارها نظاماً اجتماعياً ومركباً ثقافياً، فإن دراسة  
الأصول الاجتماعية الثقافية للمهنة تعتبر أحد أهم المجالات الرئيسة لدراسة أصول  
التربية البدنية والرياضة.

وهكذا نرى أن دراسة أصول النظام تنحى نحواً منطقيّاً فى تتبع روافد  
ومصادر أصولها فهى تبدأ بالماضى (التاريخ) وتتطلع إلى المستقبل فى (الفلسفة)  
وتمر عبر الواقع الاجتماعى الثقافى متمثلة فى المهنة ومعطياتها بحيث يصب كل  
هذا فى البنية المعرفية التى تشكل النظام الأكاديمى الخاص بنا وتميزه عن غيره.





## الباب الأول

مدخل إلى التربية  
البدنية والرياضة





## (المفهوم، المعنى، الأهمية)



### الفصل الأول

- مفهوم التربية البدنية والرياضة.

- معنى التربية البدنية والرياضة

- أهمية التربية البدنية والرياضة



## المفهوم التربوي للبدنية والرياضة -

يمكن وصف التربية البدنية والرياضة بطرق عديدة مختلفة، فالبعض يراها مرادفاً لمفاهيم مثل : التمرينات، اللعب، الألعاب، وقت الفراغ، التسريع، الرياضة، المسابقات الرياضية، الرقص. لكن هذه المفاهيم جميعها - في الواقع - تعبر عن أطر وأشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم (التربية البدنية والرياضة).

### المفاهيم المرتبطة بالاسم (التربية البدنية والرياضة) :

ويشتمل الاسم على المفهوم أو المدرك الذي يقصده، فالشق الأول منه هو التربية، والشق الثاني يشتمل على طبيعة هذه التربية ووسائلها فهي (بدنية) ومن خلال (الرياضة) ومناشطها، وبالرغم من وجود بعض التباين بين الأنشطة البدنية والأنشطة الرياضية إلا أن الظاهرة التي تجمع بينهما في الأصل هي ظاهرة حركة الإنسان بشكل عام.

ويتصل بالشق الأول من الاسم (التربية) أكثر من مفهوم ومعنى، فالتربية تعنى نقل التراث الثقافي من جيل قديم إلى جيل جديد بعد تعديل وتنقيته وتنقيحه، وقد تكون عملية نقل التراث مقننة كما في الوضع المدرسي حيث تستلزم وضع خبرات التراث الثقافي في إطار تنظيمي كالمناهج، وقد تكون عملية غير مقننة ومفتوحة كما في غير الوضع المدرسي كالنادي والتلفزيون والصحف وجماعة الرفاق والأصدقاء.

ويعنى مفهوم الثقافة، تراث الإنسانية وثقافة المجتمع، والتي يمكن التعبير عنها بأنها الخصائص المكتسبة للناس أو النظام الاجتماعي (٥٦).

### المفهوم التربوي للتربية البدنية والرياضة :

وفي هذا السياق يعتبر المدرس والمدرّب وأخصائى التربية البدنية والرياضة، ناقلاً للتراث الثقافي المتصل بالمجال والمتمثل بالإطار السابق ذكره من المفاهيم والتي يتحدد بالمنشط البدنية الحركية وأشكالها الثقافية الاجتماعية كالتمرينات واللعب والألعاب والرياضة والمسابقات الرياضية والرقص.



إلا أن هناك مفاهيم ومدرجات أخرى للتربية، فالاجتماعيون ينظرون إلى التربية كعمليات تطبيع وتنشئة اجتماعية للأطفال والشباب على تقاليد المجتمع وثقافته ونظامه الاجتماعي، وفي هذا السياق تحتل التربية البدنية مكانة تربوية مهمة بعد أن وضع تماماً دورها التطبيعي للأطفال والشباب من خلال اللعب والألعاب والرياضة التي تحكمها معايير وقواعد ونظم أشبه بتلك التي توجد في المجتمعات المعيارية الإنسانية، فهي صورة مصغرة لها، ومن هذه الأشكال الحركية يتم (تدريب) الأطفال والشباب على قيم المجتمع ومعاييرها في إطار يتسم بالحرية والرضا والبهجة فضلاً عن التلقائية وبعيداً عن التلقين.

— وهناك مفهوم آخر للتربية، إذ ينظر إليها على أنها مجموعة العمليات التي توجه بشكل خاص نحو اكتساب التعلم بهدف الإعداد للحياة.

وفي هذا السياق ينظر للتربية البدنية والرياضة على أنها مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات والاتجاهات التي يمكن أن يكسبها برنامج التربية البدنية والرياضة للأفراد لتوظيف ما تعلموه في تحسين نوعية الحياة ونحو المزيد من تكيف الإنسان مع بيئته ومجتمعه.

✚ كما أن هناك مفهوم التربية الذي أبرزه المفكر التربوي ديوي Dewey، والذي يرى أن التربية ليست مجرد إعداد للحياة وإنما هي الحياة نفسها ومعايشتها، وهنا تبرز معاني الخبرة المربية التي لا يتوقف اكتسابها على سن معينة، كما يبرز مفهوم التربية المستمرة من خلال تثقيف الفرد مدى الحياة.

وفي هذا السياق ينظر للتربية البدنية والرياضة على أنها أسلوب للحياة وطريقة مناسبة لمعيشة الحياة وتعاطيها من خلال خبرات الترويح البدني واللياقة البدنية والمحافظة على الصحة وضبط الوزن وتنظيم الغذاء والنشاط، وهو مفهوم يتسق مع التربية مدى الحياة.

✚ كما يشير المفكر فندرزواج Vanderzwaag إلى أن مفهوم التربية البدنية هو وليد القرن العشرين، فهي تتعامل مع برامج الرياضة والرقص وغيرها من أشكال النشاط البدني في المدارس، وهكذا ظهرت التربية البدنية كنوع من التعبيرات (المظلية) في الوضع التربوي (٥٤).



ويعتقد مفكر التربية البدنية البريطاني مورجان Morgan أن التعبير «تربية بدنية» يتضمن في حد ذاته الوسط الذي يمكن للتربية أن تتأثر به والذي يتمثل في أطر منظمة من النشاط البدني، وعلى الرغم من أن الأنشطة البدنية متباينة ومختلفة إلا أن هناك خصائص مشتركة فيما بينها، أهمها أنها توظف الحرية، الحيوية، الحركات المهارية، فضلاً عن القيم ونواحي الإشباع والرضا التي تتيحها ممارسة هذه الأنشطة، والقيم التي تكتسبها الأنشطة البدنية يصعب تحقيقها من خلال أنشطة ومواد أخرى، كما يصعب الحصول عليها بهذا العمق والتأثير في السلوك، وهذا من أهم ما يميز التربية البدنية ويضفي عليها المعنى ويررر المفهوم ويوضحه (٤٥) .

ولقد استخدم التعبير التربية البدنية (P.E.) استخدامات عديدة متنوعة، حتى أن زيغلر Zeigler (٥٦) استطاع أن يجمع ستة مفاهيم منها ووضعها على النحو التصنيفي التالي :

#### (١) مادة دراسية - أو جزء منها Subject - Matter :

مثل التنس، أو بعض الرياضات، أو لعبة نشطة، أو بعض ألعاب الأنشطة البدنية المشتعلة على التمرينات مثل الهزولة، أو تمرين الانبطاح المائل ثني الذراعين (الضغط)، أو نمط من ألعاب الحركة، أو أحد أنشطة الرقص (حركة لها غرض) يرتبط بهذه الألعاب الثلاثة من الأنشطة.

#### (٢) نشاط التربية البدنية :

والذي ينفذ بواسطة مدرس التربية البدنية، المدارس، أولياء الأمور، أو حتى تلك التي ينفذها الفرد نفسه.

#### (٣) العملية التي يكون بها الفرد متربياً بدنياً (أو متعلماً بدنياً) :

وهي العملية التي تستهدف تربية الفرد بدنياً في أي عمر سواء كان طفلاً أو تلميذاً أو أي فرد.

#### (٤) الناتج، الفعل أو المقصود لكل من (٢)، (٣) :

والذي يحدث خلال توظيف ما يتضمنه المفهوم.



## (٥) النظام، أو المجال البحثي

والذى يدرس ويبحث وينعكس على كل الجوانب (١)، (٢)، (٣)، (٤)، التى تدرس وتنقصى بنية المعرفة فى الكليات والأقسام والمدارس ومعاهد التربية البدنية والرياضة.

### (٦) المهنة، التى يوظف ويعمل منسوبوها أو أعضاؤها فى (١).

كما يمارسون (٢)، ويحاولون متابعة ما حدث فى (٣) كما يحاولون قياس وتقويم ما إذا كانت (٤) قد نفذت أم لا، كما يؤسسون ممارستهم المهنية على بنية المعرفة التى تمت وتطورت بفضل جهود الباحثين والعلماء فى النظام (٥).

### مراحل تطور المفهوم :

صنف سنجر، ديك Singer & Dick<sup>(٥٢)</sup> مراحل تطور مفهوم التربية البدنية بمعناه الحديث، ومن وجهة النظر الأمريكية، بحيث يمكن إيجازه على النحو التالى:

#### ١- مرحلة التدريب البدنى،

\* حيث كان التركيز فى البرنامج على : الصحة وصيانتها - المقاييس الجسمية - اللياقة البدنية - النمو البدنى.

\* وكانت الأهداف تؤكد على ما سبق من قيم بدنية / صحية وعبر أنشطة مثل : الجمبار - التمرينات البدنية - التدريب بالانقال.

\* انتقد دودلى سارجنت D. Sargent اقتصار أهداف التربية البدنية على الإسهام فى المحافظة على الصحة وتقوية العضلات والجمال البدنى فقط، وأشار إلى أن البحوث أثبتت أن النشاط البدنى له تأثيره الواضح على الجوانب النفسية والاجتماعية أيضاً، وعلى شخصية الإنسان بوجه عام.

#### ٢- مرحلة التربية البدنية،

\* طالب وود T. Wood عام ١٨٩٣، أى منذ أكثر من مائة عام بتفسير مفهوم المجال (التدريب البدنى) وتحويله إلى (تربية بدنية)، مؤكداً أن هذا المسمى لايعنى تربية البدن، وإنما الاستفادة من الفرص التى يتيحها



التدريب البدنى لاستكمال العملية التربوية، ومن ثم الإسهام الكامل فى حياة الفرد سواء على المستوى البيئى أو الثقافى .

\* دعا كلارك هيدرنجتون C. Hetherington إلى (تربية بدنية حديثة) مشيراً إلى أن المقطع (بدنية) فى الاسم إنما يعبر فقط عن الوسيط التربوى المتمثل فى الأنشطة البدنية كإطار عام له .

### ٣- مرحلة الاستفادة من التقدم التربوى :

\* بفضل انعكاس أفكار جون ديوى التقدمية على مختلف النظم التربوية تبلور مفهوم التربية البدنية الذى كان قد بدأ فى الظهور منذ القرن التاسع عشر، وبدأت تتحسن طرق التدريس والأهداف والبرامج والجوانب البيداغوجية عامة .

\* تخلت البرامج عن التمرينات البدنية وجداولها الصارمة شبه العسكرية والجوانب الشكلية .

\* أفسحت البرامج المجال للاحتياجات الفردية واهتماماته ومتعته .

\* ظهرت تأكيدات فى المنهج على إثراء الوجود الإنسانى بمختلف جوانبه السلوكية حركياً وفعالياً ومعرفياً واجتماعياً .

\* احتلت الرياضة والمسابقات الرياضية والألعاب مكانة بارزة فى المنهج .

\* ظهرت حركة التقدم فى الاختبارات والمقاييس البدنية وبناء المعايير بفضل جهود بريس Brace، روجرز Rogers، ماكلوى McCloy .

### ٤- مرحلة توظيف سيكولوجية التعلم :

\* تزايدت الحاجة إلى المعلومات المتصلة بسيكولوجية التعلم خلال الحرب العالمية الثانية، والحرب الكورية، وتضاعفت حركة تصميم الاختبارات النفسية والمعرفة والبدنية لانتقاء وتوجيه الجنود للأسلحة المناسبة .

\* تجددت الحاجة إلى اللياقة البدنية لنفس الأسباب .

\* استفاد المتخصصون فى التربية البدنية من هذه الاتجاهات وعملوا على توظيفها فى شتى التخصصات فى سبيل التقدم بالجوانب البيداغوجية (التدرسية) فى التربية البدنية .



\* سيطر هدف تنمية الأداء المهارى على البرامج .

#### ٥- مرحلة النزعة المعرفية :

\* مع تزايد حركة البحث المنهجى والاتجاه إلى تأكيد هوية التربية البدنية كنظام ومهنة، ظهرت نزعات مسيطرة برز فيها الجانب المعرفى المعلوماتى للتربية البدنية.

\* زاد الاهتمام باختبارات (القلم والورقة) المعرفية فى التربية البدنية لتأكيد بنائها المعلوماتى، وكان ذلك مواكباً لظهور تصنيف بلوم للمجال المعرفى ولإبعاد شبهة اقتصرها على المجال البدنى فقط.

\* أسهمت التيارات والمدارس الفلسفية المختلفة فى تطوير أهداف وقيم التربية البدنية، وشجعت الطرق المؤدية إلى المزيد من معرفة الفرد بجسمه وحركته وعلاقاته بالبيئة والفرغ المحيط، وشجعت كذلك على التفاعل الاجتماعى وإتاحة فرص تعبير الفرد عن ذاته من خلال الأشكال الاجتماعية المختلفة للحركة.

#### المفهوم الإجرائى للتربية البدنية :

ويمكن تناول مفهوم التربية البدنية والرياضة من منظور إجرائى على أساس أنها :

- مجموعة أساليب وطرق فنية : تستهدف إكساب القدرات البدنية، والمهارات الحركية، والمعرفة، والاتجاهات.

- مجموعة نظريات ومبادئ : تعمل على تبرير وتفسير استخدام الأساليب الفنية.

- مجموعة قيم ومثل : تشكل الأهداف والأغراض، وتكون بمثابة محركات وموجهات للبرامج والأنشطة.



وكما يبدو فإن هذه العمليات مترابطة ومتكاملة، كما أنها تفضى إلى بعضها البعض، وذات طبيعة هرمية متدرجة، فعلى الرغم من ذكر الأساليب والطرق الفنية أولاً، إلا أنها هي الخطوة الأخيرة بعد تشكيل الأهداف والأغراض وبعد الاعتماد على النظريات والمبادئ.

### نحو تعريف للتربية البدنية والرياضة :

تُعرف ويست، بوتشر Wuest & Bucher ١٩٩٠ التربية البدنية بأنها: (١٩٩) العملية التربوية-التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك» (٥٥).

وقد تناول كل من ويست، بوتشر هذا التعريف بالتحليل مشيراً إلى أن التربية البدنية والرياضة تشتمل على اكتساب وصقل المهارات الحركية، وتنمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها من أجل أفضل مستوى صحي، ومن خلال حياة طيبة واكتساب المعارف وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني.

وذكرت لومبكين Lumpkin أن البعض يرى أن التربية البدنية والرياضة، إنما هي مرادف للتعبيرات مثل التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، وبعد تعريفها لكل من هذه التعبيرات، أوضحت أن تضمين هذه المكونات في برامج التربية البدنية يعتمد على كون هذه البرامج منظمة أو عفوية، تنافسية أو غير تنافسية، إجبارية أو اختيارية، داخل نطاق المجال الوظيفي أو خارجه، وغير ذلك من متغيرات، ولذلك فهي تفسر صعوبة وضع تعريف مانع جامع للتربية البدنية والرياضة، ولكنها أبت إلا أن تدلي بزيها في صياغة تعريف على النحو التالي :

«التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية، والاجتماعية، واللياقة من خلال النشاط البدني» (٤٣).

ومن تشيكوسلوفاكيا (السابقة) بيرر تعريف كويسكى، كوزليك & Kopecky Kozlik

«التربية البدنية جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق هذا الهدف» (١٩).



ومن فرنسا وضع روبرت بوبان Robert Bobin تعريفاً للتربية البدنية .  
(ألك) الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية  
والعقلية والنفسحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد (٢٧).

ومن بريطانيا ذكر بيتر أرنولد Peter Arnold تعريفاً للتربية البدنية :  
(ألك) الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تترى وتوافق الجوانب البدنية  
العقلية، الاجتماعية، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني  
المباشر (٢٩).

### المفاهيم الخاطئة

من سوء الحظ أن تواجه التربية البدنية والرياضة بعدد من المفاهيم  
والتصورات الخاطئة من قطاعات وفئات لا يستهان بها من الناس، فهناك خلط  
واضح في المفاهيم بين المعاني والوظائف والاهداف والأشكال الاجتماعية للحركة  
والنشاط البدني، مما أدى إلى تصور بعض الناس أن التربية البدنية هي التمرينات  
البدنية أو بعض المنافسات الرياضية، أو الألعاب .. إلخ، وهي تصورات خاطئة  
في مجملها، وبالرغم من ذلك فإنها أفضل بعض الشيء من بعض التصورات  
والمفاهيم التي ترى أن التربية البدنية مضيق للوقت، أو هي حواشي للمنهج  
المدرسي أو أنها على أحسن الأحوال أنشطة خارج المنهج.

وقد كتب بوتشر ١٩٦٠ أن الكثير من الناس يفهمون التربية البدنية فهمًا  
خاطئًا، فالبعض يرى أنها مختلف أنواع الرياضة، والبعض الآخر يرى أنها  
عضلات وعرق، وآخرون يتصورون أنها أذرع وأرجل قوية ونوايا حسنة، كما أنها  
لدى البعض التمرينات التي تؤدي وفقًا للعد التوقيتي (١ - ٢) (١١).

وذكر محمد فضالي ١٩٨٥ أن جميع رجال التربية يؤيدون التربية البدنية  
والرياضة وبصفة خاصة في المرحلة الابتدائية ... إلا أن تأييدهم هذا مايزال  
قاصراً عن أن يتحقق بالدرجة الكافية، ومن واجبنا أن نعلن في صراحة تامّة أن  
العناية بها أقل مما يجب أن تكون عليه، كما أن الهجوم والنقد قد تزايد على بعض



معلمى التربية البدنية سواء كانوا من المتخصصين أم غيرهم، وقد يكون لهذا الهجوم مبررات، وقد يختلف فى العنف والشدة، إلا أن النتيجة هى اضطراب القائمين على التربية البدنية إلى التصدى للدفاع عنها، وفى بعض الأحيان للاستكانة حتى تبقى لها بعض الحقوق بدلا من كسب أرض أكثر صلابة لها (٢١).

وفى دراسة صبحى حسانين ١٩٨٣ التى أجريت فى مصر، أوضحت النتائج أن تلاميذ بعض المدارس تسمى فهم المعنى الحقيقى للتربية البدنية بالرغم من الافتراض بأنهم يتلقون برنامجا متكاملًا فى التربية البدنية منذ التحاقهم بالمدارس (٢٤).



### المعنى التربوي للرياضة

يقول عالم اللغويات أولمان Ulman أن المعنى يعبر عن العلاقة بين اللفظ والمطلوب بحيث تمكن كل واحد منهما من استدعاء الآخر (٢٣).

ويرى كل من أوجدن، ريتشارد Ogdan & Richard أن المعنى يقوم على أساس أربعة عناصر هى :

(القصد - القيمة - المدلول - الانفعال العاطفى) (٢٣).

والتربية البدنية والرياضة، هى دراسة وممارسة مجال حركة الإنسان للإجابة على تساؤلات مثل كيف يتحرك، وماهى العوامل التى تؤثر فى حركته، ما هى نتائج حركته على المستوى الوظيفي (الفزيولوجي)، النفسى، الاجتماعى، وما هى المهارات والأنماط التى تتألف منها حركته وماهى الأطر الثقافية والأشكال الاجتماعية لهذه الحركة.

ومن خلال التربية البدنية والرياضة، يتاح للفرد فرص تعلم كيفيات أداء المهارات الحركية بكفاية، وخاصة تلك المهارات الضرورية التى يحتاجها الإنسان فى حياته اليومية أو فى مناشطه الترويحية، فضلا عن تنمية الوظائف الفزيولوجية



السليمة والمحافظة عليها من خلال الأنشطة العضلية فيما يطلق عليه اللياقة البدنية،  
أو الكفاية البدنية.

والترقية البدنية والرياضة من شأنها أن تزيد وعى الفرد بذاته الجسمية حيث يدرك قدراته واستطاعته، وأيضاً حدوده فيعمل على تنميتها وتطويرها، كما أن الأنشطة التعبيرية والابتكارية في مقدورها أن تثرى تذوق الفرد للجمال وتقديره.

وتتيح الترقية البدنية والرياضة مواقف لتعلم واعتياد المنافسة، مثلما تتيح مواقف لتعلم واعتياد التعاون مع الآخرين في سبيل إكمال الأهداف العساسة والنشاط البدنى وسط يتيح استيعاب المفاهيم التى تقود الحركة لدى الإنسان بطريقة فاعلة، وتأثير ذلك على الفرد وعلى أدائه يصعب تجاهله.

وتعمد الترقية البدنية إلى تنمية اتجاهات الفرد ورغبته نحو الممارسة المنتظمة واعتياد ذلك كنشاط حياتى مدى الحياة، من خلال الخبرات السارة والناجحة فى الترقية البدنية والرياضة، والتى تفرز مثل هذه الاتجاهات وتدعمها، والترقية البدنية والرياضة يكمن مغزاها الحقيقى فى أنها تستطيع استخراج أقصى فوائد ممكنة من النشاط البدنى والحركى للإنسان، وعبر مشاركة ممتعة وسارة فى نفس الوقت.

ولقد أحصى لابلانت، شابمان Laplant & Chapman عشرين معنى مختلفاً متصلاً بالأنشطة الحركية، ولقد أفاداً بأن هذه القيم تتجمع حول صفات تحقيق الذات، الوعى بالذات فى علاقة الفرد بقدراته، اللياقة البدنية، الأداء الحركى فى حد ذاته.

✓ وذكرت ميثنى Metheny ١٩٦٥ أن المعنى المتأصل فى الترقية البدنية - والذى أطلقت عليه الأداء الحركى التنموى - هو الوعى المبهج الحسى والحركى للحركات المحكومة فى علاقتها السلسلة بالبيئة الطبيعية، الفراغ، الزمن، ومختلف القوى الفيزيائية خارج جسم الإنسان، إن المغزى يكمن فى مشاعر الفرد وأفكاره التى تتفاعل من خلال النشاط الحركى، فالحركة فى اتصالها بالأحاسيس والمشاعر تثمر المتعة والبهجة، فالإشباع والرضا عبر الأنشطة الحركية يمكن التعرف عليهما فى الضمير الواعى لتفاعلات النظام العصبى المركزى (٣٤).



## دراسات متقدمة فى المعنى :

يرى مفكر التربية البدنية ريجلر Zeigler أن معنى التربية البدنية يمكن التعبير عنه بأكثر من وجهة نظر، فهناك من يرى أن المعنى يستمد من ملاحظة ما يحدث خلال سياقات درس التربية البدنية فى الصالات والملاعب والمدارس بشكل عام، وهو رأى من الصعب قبوله، فليس من العدل الاستناد إلى هذه المقولة الحادة القاطعة، فإن فيها إجحافاً بحجم المادة التى كتبت عن طبيعة التربية البدنية، كما أن حصر المعنى فى درس التربية البدنية ينطلق من زاوية مهنية بحتة وضيقة (٥٧).

ولقد كتب سيدنتوب Sledentop عن معنى التربية البدنية من منطلق تعريفى، ذاكراً أن مصدر المعنى فى التربية البدنية يمكن عرضه على نحو أفضل باستعمال مفهوم اللعب، على أساس أن إطار اللعب ضرورى من أجل أفضل تحديد لمفهوم التربية البدنية، ومن ثم عرض المغزى المنطقى والنفسى للمادة الدراسية (التربية البدنية) على أساس تصنيفها على أنها حصيلة التربية للعب Play Education، ولقد أوضح سيدنتوب أن ما يميز التربية البدنية عن سائر أشكال اللعب الأخرى من نفس المستوى مثل (الفن، الدراما، الموسيقى) هى العوامل التالية :

- محك تربوى لزيادة التوجه نحو مدخل المادة الدراسية.

- محك تربوى لزيادة القدرات.

- أنشطة تنافسية وأخرى تعبيرية.

- أنشطة تؤكد سيادة الحركة (٥٠).

وفكرة أن تقابل التربية البدنية محكاً تربوياً ربما كانت المفتاح الرئيسى لفك الشفرة الخاصة بالمعنى الأعمق للتربية البدنية، ذلك لأن تحليل الخلفية الخاصة بالتربية البدنية، والتى تشير إلى أنها كانت أسيرة اهتماماتها التقليدية والتى عرفت على أنها جزء متكامل من العملية التعليمية، والتبرير المنطقى وراء ذلك مفهوم، ولا يخفى على أحد، فلقد وظفت التربية البدنية كجزء من منظومة المدرسة، ولأن المدارس يفترض أن اهتمامها الأول والأخير موجه للعملية التعليمية، لهذا فقد



اعتبر مدرسو التربية البدنية أهمية تأمين مكانتهم الاجتماعية بالإعلان عن الفوائد والإسهامات التربوية لعملهم، أى إضفاء المعنى التربوى عليه، وعقلنة الأنشطة سواء بشكل معلن أو مضمّر.

• ويزخر أدب التربية البدنية بالجهود التى تبرر وجود نظام التربية البدنية من وجهة النظر التربوية، ومع ذلك فقد تميّز سيدنتوب عن زملائه فى تحديده كإطار بضفى المعنى على التربية البدنية، فقد كان حريصاً على اعتبارها تربية للعب.

والمراقب المهتم بمعنى التربية البدنية فى مصر، سيلحظ أن الحس العام قد تناولها من نفس هذه الزاوية، فهى حصة الألعاب، أو هكذا يطلق عليها العامة، وهكذا يدركون مغزاها ومفهومها ومدلولها على المستوى الجماهيرى.

وهناك معنى آخر يبرز من تحت السطح، تناوله ريجلر، مشيراً إلى أن هذا المعنى يفسر لنا الصراع الذى بدأ يظهر بين التربية البدنية وبعض قطاعات معينة من المشروع الرياضى، وهذا المعنى يتناول الرياضة على أن لها رسالة أو مهمة ذات غرضين :

**الأول :** هو العمل على مضاعفة الاشتراك والممارسة إلى أقصى حد من خلال توفير الفرص للاستفادة من التعلم عبر خبرة المشاركة فى هذه الأنشطة التى يسودها الطابع الحركى.

**الثانى :** وربما يكون هو الأول، حيث يعتقد رجال التربية البدنية بأهمية تطبيق الضوابط المختلفة على المشروع الرياضى، ويشيرون بالتحديد إلى المنافسة، على أساس أنها تؤثر الرياضة، وعلى أنها الأحوج إلى التحكم والسيطرة. وأدبيات التربية البدنية تتناول الموضوع من خلال إطار مرجعى يدعو إلى الحاجة إلى التحكم فى مساحة المنافسة فى المشروع الرياضى، فى سبيل التحريك فى الاتجاه التربوى<sup>(٥٧)</sup>.



## أهمية التربية البدنية والرياضة :

اهتم الإنسان من قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكالاً اجتماعية كاللعب، والألعاب، والتمارين البدنية، والرقص، والتدريب البدني، والرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني/ الصحي وحسب، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية/ الاجتماعية، والجوانب العقلية/ المعرفية، والجوانب الحركية والمهارية، والجوانب الجمالية/ الفنية، وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلاً شاملاً متسقاً ومتكاملاً، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في أطر ثقافية وتربوية، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره. وكانت التربية البدنية والرياضة هي التوجيه المعاصر للجهود تنظيم هذه الأنشطة، والتي اتخذت أشكالاً واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفاً غائياً وتاريخياً.

ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره سقراط Socrates مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب :

«على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي»<sup>(٥٤)</sup>.

كما ذكر المفكر شيللر Schiller في رسالته جماليات التربية، أن الإنسان يكون إنساناً فقط عندما يلعب<sup>(٥٤)</sup>، ويعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمهدا بتنهذيب للإرادة، ويقول إنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل إنه على النقيض، الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه<sup>(٥٤)</sup>.

ويذكر المربي الألماني جوتس موتس Guts Muths أن الناس تلعب من أجل أن يتعافوا وينشطوا أنفسهم<sup>(٥٤)</sup>.



وقد رأى بيار دى كوبرتان Pierre de Coubertin أن التربية البدنية قد أهملت كلية، ولذلك فهو لم يؤكد أن التربية البدنية أحد المكونات الأساسية للتعليم الشامل فحسب، وإنما أيضاً أكد ضرورة إعطاء المنافسات الرياضية وضعاً خاصاً فى الحياة المدرسية، لأن عقيدة دى كوبرتان أن التربية البدنية (تعد الفرد وشخصيته لمعارك الحياة) (٢٩).

### أهمية النظام فى الثقافة الغربية :

كان أول من عبر عن أهمية التربية البدنية فى الولايات المتحدة، هو العالم السياسى بنجامين فرانكلين Franklen، فذكر فى مؤلف له بعنوان (توصيات لتربية النشء فى بنسلفانيا)، مزايا التمرين البدنى فى تقوية الدولة وتوطيد أركانها. كما أشار الرئيس توماس جيفرسون T.Jefferson إلى منافع التربية البدنية وقال إن التمرين الخفيف له بعض القيم الجسمية، فضلاً على ما يضيفه على العقل من جرأة ومقدرة على الاستقلال والإبداع (١٣).

وذكر كل من شونهلزر Schonholzer ١٩٧١، سيجلر Seliger ١٩٧٣، هيج Haag ١٩٦٦، ١٩٧٧، أن النظرة الأمريكية للتربية البدنية والتربية الصحية والترويح تنحصر إلى تنمية اللياقة البدنية والاهتمام بها ليس فقط على مستوى الأفراد وإنما أيضاً على مستوى الاهتمام القومى، فلقد ظلت التربية البدنية فى وضع يتصل بالاهتمامات القومية للولايات المتحدة الأمريكية، فهى تعبير عن حيوية هذه الأمة وأصولها القومية التى مارالت تشكل الاتجاهات الأساسية لهذا العصر، حيث مقاومة المرض، والوهن، والسعى إلى الرشاقة، وحيث الفهم الذاتى المباشر للديموقراطية (٥٧).

ويعتقد ريجلر Zeigler ١٩٨٢ أن التربية البدنية ليست فى حاجة إلى توضيح أهميتها وتبرير وجودها من حيث الفعل والنشاط، أو حتى تفسير ذلك على المستوى السياسى، لأن التربية البدنية ظلت دائماً ذلك الجانب الحيوى النشط من الوعى القومى، لكن من الضرورى، إعادة إحياء هذه الأهمية كلما بدا لنا أنها فى طريقها إلى الخفوت أو الاضمحلال، ويستند زيجلر على ذلك، بموقف الرئاسة



الأمريكية منذ البداية الذى دأب على توضيح وإبرار أهمية التربية البدنية عندما يبدأ الوهن ونقص الكفاية والفاعلية فى الظهور، مثلما فعل روزفلت Roosevelt، إيرنهاور Eisenhower، كيندى Kennedy (٥٧)

ويشير التاريخ الأمريكى الحديث إلى تشكيل الرئيس إيزنهاور لمجلس رئاسى للياقة الشباب، وكيف أن ذلك سلط الأضواء على اللياقة البدنية واعتبارها موضوعاً قومياً جديراً بالاهتمام، بعد أن أثار الباحثون أن الشباب الأمريكى أقل فى مستوى اللياقة البدنية من أقرانه الأوروبيين (٥٥).

كما انتقد الرئيس كيندى Kennedy ١٩٧٠ ما أطلق عليه ظاهرة الأمريكى الناعم Soft American، كما غير مسمى المجلس الرئاسى للياقة الشباب إلى المجلس الرئاسى للياقة البدنية، وأكد كيندى أهمية النشاط البدنى قائلاً :

«إن قدرة الأداء البدنى ليست مجرد مكون أساسى للجسم الصحيح فقط وإنما أيضاً أساسى للنشاط العقلى الخلاق».

كما ذكر كذلك أن رغبة الفرد فى أن يكون قوياً ونشطاً يمكن تحقيقها فقط وبشكل طبيعى من خلال الجسم السليم اللائق (٥٦).

ويعقب ريجلر على اهتمامات القيادات السياسية الأمريكية بالتربية البدنية والرياضة، بأن هذا يفسر تبوؤ اللياقة البدنية مكانة رفيعة، واحتلال الهدف الخاص بها مرتبة متقدمة للغاية فى الفكر التربوى، والتربوى البدنى الأمريكى، وكيف أثر هذا ومارال على مسارات وتأكيدات البرامج والخطط، كما يمكن تفسير طبيعة العلاقة بين الصحة والتربية البدنية فى هذه السياقات، ولعل من أبرز مؤشرات ذلك تاريخ التربية البدنية نفسه الذى سجل أن أغلب رواد وقيادات التربية البدنية فى أمريكا كانوا أطباء، كما أن أغلب التنظيمات المهنية للتربية البدنية تشتمل على فرع للصحة، وبخاصة التنظيمات الكبرى منها (٥٦).

لقد ظلت التربية البدنية والرياضة هدفاً مركباً، بحيث لاتتحدد فقط بحدود المدرسة، أو حتى بمجرد الارتقاء بالتربية البدنية والرياضة لقطاعات الشعب وفئاته المختلفة، بل هى برامج ذات طابع قومى، فلإن لم تكن كذلك فى العالم العربى،



فإن علينا أن نجعلها مشروعاً قومياً بحيث نبرز أهميتها على المستوى الاستراتيجي القومى، وبخاصة من منظور الأمن والإنتاج ورعاية الشباب.

ويرى عالم اجتماع الرياضة الروسى نوفيكوف Novikov أن أهمية التربية البدنية والرياضة تتمثل فى وظائف مثل :

- تحسين الصحة .

- مقاومة الإنسان لعوامل الانحطاط البيئى .

- مضاعفة طاقة العمل والإنتاج .

- مظهر لتجليات النشاط الاجتماعى .

ويعتقد ماتيفيف Matveyev - عالم الرياضة الروسى - أن الإبحارات الرياضية الأولمبية تعد مؤشراً صحيحاً للأوضاع الاجتماعية للإنسان فى المجتمع لأنها ترتبط بالدخل القومى ومستوسط دخل الفرد، وبالسعرات الحرارية الغذائية للفرد العادى، ومتوسط عمر الفرد، والوعى الصحى، ونسبة الأمية بين السكان (٤٤).

إن الخطاب الرياضى التربوى يتضمن الصحة واللياقة البدنية كنتائج مضمونة لبرامج التربية البدنية والرياضة، وهى نتائج ذات أهمية حيوية إذا تناولنا اللياقة والتربية للياقة من منظور علم الإنسان (الأنثروبولوجى) على أساس مدى تأثيرها فى الوجود الإنسانى كله .

### أهمية النظام فى الثقافة العربية الحديثة :

ولقد أثارت التربية البدنية والرياضة فريضة الكتاب والمفكرين العرب فأشادوا بأهميتها، وعظم مكانتها على المستويين الاجتماعى والتربوى، ولقد تناول أهمية الرياضة للإنسان والمجتمع مفكرون وشعراء، مثل جبران خليل جبران، رضى مبارك، ميخائيل نعيمة، على الجندى، عباس العقاد، رضى نجيب محمود، سلامة موسى .

وعلى سبيل المثال، كتب العقاد يصف الرشاقة الحركية بأنها تعبير عن تلاؤم أعضاء الجسم مع وظائفها وأدائها هذه الوظائف فى سهولة ويسر وانطلاق فى حركاتها دونما إبطاء أو تناقل، وهى طلاقة نفس تحبل العوائق إلى وسائل، فالقيود



التي تثقل بها أعضاء اللاعب البارح هي مسبار مهارته وقدرته على الخطران والوثب  
واللعب<sup>(٨)</sup>

### وكتب نجيب محفوظ :

لا مفالة إذا أخفنا الرياضة بالفنون الجميلة، هي تربية للجسم الإنسانى  
وبالتالى للعقل والروح، وتفصح طريقته عن بعض ما يملك الفرد من مهارة  
ورشاقة، كما تكشف عن مضمون شخصيته الفردية والاجتماعية والأخلاقية،  
ولكنها بخلاف الفنون، واجب شامل يجب أن ينال كل فرد منها حظه فى الوقت  
المناسب، خدمة لأجهزته الجسدية ورعاية لصحته ومتعة نقيه لنفسه<sup>(١٠)</sup>.

### وتناول يوسف إدريس قضية الرياضة قائلا :

للعب هنا ليس أبداً إضاعة لوقت أو جهد أو مال . . . ، وهو الجانب الذى  
إذا عملناه يجدد من نشاط الجانب الآخر للإنسان ذلك الجاد الصارم المكتئب<sup>(١١)</sup>.  
وذكر الكاتب الإسلامى أحمد بهجت :

. . . هكذا تلتقى الشعوب ويتنافس الموهوبون فيها فى مختلف أنواع  
الرياضة. . . . . يتنصر المنتصر فلا يزهو ولا يتكبر، ويتهمز المنهزم فلا يئأس ولا  
ينهار . . . . . فهناك دائماً فرصة أخرى للتنافس والإجادة وبذل مجهود أكبر<sup>(١٢)</sup>.

وتناول علماء الدين أهمية التربية البدنية والرياضة فى عالمنا المعاصر، فساروا  
بذلك على نهج القرآن الكريم الداعى إلى الاستعداد بالقوة.

﴿وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل﴾ (الأنفال : ٦٠).

كما اقتضوا أثر رسول الله ﷺ واتبعوا سنته العطرة، والتي تمثلت فى دعوته  
وحثه لممارسة الرياضة، بل وممارسته الرياضة بنفسه، وربطه بين ممارسة الرياضة  
وفريضة الجهاد وثواب كل منها، فأبرز ﷺ أهمية الرياضة عندما ربطها بأهداف  
الدولة الإسلامية الأولى<sup>(١٣)</sup>.

ويؤكد شيخ الأزهر - الشيخ محمود شلتوت على أهمية الرياضة واللياقة

البدنية فكتب :



«إن سعادة الإنسان معقودة بقوة جسمه وروحه، لأن الحياة مليئة بالآلام والآمال، وضعيف الروح يقعد به ذلك عن مصابرة الآلام والوصول إلى الآمال، وكذلك ضعيف الجسم تخور قواه الجسمية عن مواصلة الحركة فيما يتوقف على الحركة... وليس من ريب أيضاً في أن للرياضة البدنية أثراً عظيماً في قوة الجسم ومناعته، وأن للرياضة الروحية أثراً عظيماً في قوة الروح وعزيمتها»<sup>(١٠)</sup>.

### وكتب الشيخ محمد قطب :

«إن الإسلام لا يحترق الجسم، ولا يستكره ولا يستقذر، والإسلام يحترم الطاقة الجسمية احتراماً كبيراً وكاملاً إلا أنه لا يتركها على حالها، ولا يطلق لها العنان، إنما ينظمها ويضبط منصرفاتها»<sup>(١٠)</sup>.

### ويذكر الشيخ محمد الغزالي :

أن عناية الإسلام بالرياضة تنبع من عنايته بجسم الإنسان، فإن الإسلام يهتم بالإنسان جسماً وعقلاً، فهو لا يركز على الروح والقلب على حساب حرمان الجسد وضعفه، بل يكرم جسد الإنسان، يقويه إذا ضعف، ويصلحه إذا مرض، ويمرنه على تحمل الأعباء التي تفرضها الرجولة، ذلك لأن الجسم السليم هو الذي يتحمل تكاليف العمل ومشاق الجهاد، أما الجسم الواهن المتعب فهو يعجز عن أداء واجباته ويسقط في الطريق، كما أن الجسم الصحيح القوى هو الذي يحسن الاستمتاع بما في الحياة من متعة وجمال وريثة<sup>(١٠)</sup>.

### التربويون... وأهمية التربية البدنية والرياضة :

في خطابه إلى المثقفين ذكر نوح وبستر Noah Webster ١٧٩٠، وهو أحد رواد الفكر التربوي الأمريكي :

«أن واجبات الشباب تتمثل في التدريبات البدنية، وفي متابعة النمو البدني، فالعامل والمزارع عليه أن يمارس ألوان النشاط البدني كالمبارزة وغيرها كوسيلة للترويح، فهي لا تقل أهمية عن الحساب»<sup>(١٣)</sup>.



ويعتقد المفكر التربوى هيربرت ريد H. Read أن التربية البدنية تمدنا إلى حد كبير بتهديب للإرادة، وهو يقول : «إن الوقت الذى يخصص للألعاب فى مدارسنا هو الوقت الوحيد الذى يمضى على أحسن وجه» (٩).

وعمد جيبونز Gibbons ١٩٦٥ فى مؤلفه (التعليم الثانوى الجديد)، إلى وضع الأنشطة والخبرات الحركية والبدنية على رأس قائمة بالخبرات والأنشطة التى سوف تدخل منهج المدرسة الثانوية فى المستقبل، كما جاء ترتيب الأنشطة الرياضية فى الترتيب الرابع فى ذات القائمة المكونة من سبعة مقترحات رئيسة (٣٥).



إن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإرادة

وتناول رائد الفكر التربوى المصرى إسماعيل القباني أهمية النشاط الرياضى فى معرض حديثه عن التربية عن طريق النشاط، وهو الرجل صاحب الفكر التربوى التقدمى، وصاحب فكرة التربية عن طريق المشروع.

وكتب مفكر التربية المصرى، سعد مرسى، مؤلف (التربية والتقدم)، أن التأكيد على الرياضة البدنية يهدف إلى تنمية القوى الجسمية فى الطفولة بحيث تكون جاهزة للعمل وبقما يطلب منها ذلك، إلى جانب الترويح والترفيه عند الكبار، وفى الرياضة إبقاء للجسم فى شكل مقبول فيه جمال وصحة (١٤).

وأشار المفكر التربوى محمد الهادى عفيفى إلى أن العديد من المعوقات قد اعترضت التربية البدنية، مما أدى إلى أن أصبحت قليلة الشأن والمكانة فى التعليم



المصرى، وفى أحسن الأحوال لا يتجاوز الاهتمام بها ساعات قليلة يبدأ بها العام الدراسى ثم تتلاشى تدريجياً تحت ضغط المواد الأكاديمية (٢١).

ويعتقد مفكر التربية الإسلامية سعيد إسماعيل أن المنهج التكاملى فى التربية الإسلامية يدعوننا إلى الأخذ بأن القوة تشتمل على الجانبين الجسمى والروحى ... ، ومن عجب أنه على الرغم من هذا الثراء الذى تحويه السنة الشريفة دالاً على أهمية الإعداد الجسمى، فإن استقراء الواقع التعليمى للمسلمين فى كثير من العهود السابقة بين خلوه خلواً يكاد يكون تاماً منه (١٥).

✍ وكتب محمد على حافظ - نائب وزير التربية والتعليم المصرى - وأبو (التربية الرياضية) المصرية، كتب عن أهمية النشاط الرياضى فى صورته التربوية الجديدة، وينظمه وقواعده السليمة، وبألوانه وأنواعه المتعددة - ميداناً مهماً من ميادين التربية، وعنصرًا قوياً فى إعداد المواطن الصالح، يزوده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه، وتجعله قادراً على أن يشكل حياته، وتعينه على مسامرة العصر فى تطور وثغره (١١).



# التربية البدنية والرياضة بين التنظير والنمذجة



## الفصل الثاني

- نحو نظرية في التربية البدنية والرياضة.
- نمذجة التربية البدنية والرياضة.
- المجالات المرتبطة بالتربية البدنية والرياضة.



## دعم نظرية في التربية البدنية والرياضة :

### مفهوم النظرية :

ترتبط تنمية النظريات والمفاهيم والقواعد والمبادئ ارتباطاً كبيراً بتأسيس علم من العلوم أو نظام معرفي أكاديمي أو حتى بتأسيس مادة أو مبحث علمي أو فرعي أكاديمي .

ولذلك فإن تنمية أطر نظرية للتربية البدنية والرياضة يعد ضرورة ملحة لتأكيد وجودها وإبراز جوانبها المعرفية الأكاديمية التي هي في حاجة ماسة لها، وبخاصة في المنطقة العربية، حيث تتباين وجهات النظر حولها سلباً وإيجاباً.

والنظرية تشمل عملية الافتراض المتبصر، وهي العملية الأساسية اللازمة لفهم وتنمية الأفكار والمعارف الجديدة، فهي تتيح تنظيم المعلومات وترتيب الافتراضات التي تسمح بالتحليل وتمكن من التنبؤ.

ومن التعريفات المفيدة للنظرية ما أورده جريفيثس Griffiths ١٩٥٩ من أن النظرية :

«مجموعة متبلورة من الفروض المرتبطة بعضها البعض، والتي تسمح باشتقاق مجموعة من المبادئ الموجهة لتنظيم الحقائق، والممارسات، والبحث عن معرفة جديدة» (٥٧).

والنظرية من وجهة نظر مولي Moly تعنى :

نسقاً من المعرفة التعميمية، أو تنظيمًا للعلاقات القائمة بين الوقائع المتعددة وجعلها شيئاً ذا معنى ودلالة (٢٢).

ويعتقد علاوى، راتب أن النظرية عبارة عن :

بناء معرفي منهجي من عمليات الاستقراء والاستنباط وتشكل من :  
البيدهيات، المسلمات (المصادر)، المفاهيم، الفروض (٢٢).

ويقترح مولي المحكات التالية لوصف النظرية :

- تسمح بإمكانية الاستدلال على صحتها من خلال اختبار الفروض المنبثقة منها وعبر أدوات ووسائل القبول والرفض العلمية.



- إمكانية توافقها مع الحقائق والنظريات الصادقة، بحيث تتضمن بيانات إمبريقية وحيثيات يمكن إثباتها

- يجب أن تصاغ النظرية في مصطلحات ومفاهيم ومعاني ورموز واضحة وموجزة بحيث تعبر عن الحقائق المشتملة عليها وتوضح الغرض منها في إطار حدودها الموضوعية

- يجب أن تسهم في تحقيق قدر مناسب من التنبؤ ببعض الظواهر قبل حدوثها، باعتبار ذلك معياراً لصلاحيتها وصدقها (٢٢)

وتعتقد فلشين Felshin أن تنمية النظرية في التربية البدنية والرياضة من شأنه أن يزودنا بالآتي :

- تصنيف مختلف السياقات الواردة والتي يوجد بها النظام

- فحص واختبار المعتقدات المتصلة والفروض التي تفسر النظام.

- تنمية محركات أساسية للتقييم الناقد البناء للعلاقات ولنمو النظام وتطوره (٥١).

وفي الواقع ليس هناك تطبيق واسع دون أن تقوده نظرية، وإلا كان تطبيقاً اعتبارياً أو عشياً، فأى تصرف نؤديه، بما في ذلك النشاط البدني والحركي بأنواعه وأشكاله، إنما يبنى على أساس فكري يتمثل فيما نؤمن به ونعتقد أنه مفيد على نحو ما، وأيضاً نتوقع أو نتنبأ بهذه الفائدة سلفاً، وهذه المعتقدات هي افتراضات يتوقف مدى صدقها وصحتها على اختبارنا لها وفحصنا إياها والتأكد من سلامتها واستقرارها معيارياً (بحيث يمكن التنبؤ بها)

### مكائز النظرية في التربية البدنية :

لم تقف الرياضة عند حد الظاهرة الاجتماعية، بل تطورت عبر مسيرة الإنسان الحضارية كنظام اجتماعي وكمركب ثقافي له وجهه التربوي المشرق، ولقد أدرك الإنسان مظاهر الوهن والضعف والترهل المتزايد نتيجة نقص الحركة وقلة النشاط العضلي والمجهود البدني مما لفت النظر إلى حاجة المجتمع إلى تعويض



ذلك من خلال أطر وأشكال اجتماعية وثقافية للحركة والنشاط البدني، وتطورت الأطر التي تمهدت الارتقاء بنشاط الإنسان الحركي عبر التاريخ ما بين رياضة، تدريب بدني، غمريات، رقص، ألعاب، إلى أن اجتمعت جميعها أو أغلبها في إطار مهني كانت بدايته تربية بحيثية لم تطورت. نظرة الرواد إلى أطر الحركة لدى الإنسان، وتوسعت بحيث تخطت بكثير مجرد الإطار التربوي الذي استمر بشكل تقليدي يعبر عن المجال، الأمر الذي دعا إلى إبراز الوجه المعرفي الأكاديمي للمجال المنظم للتربية البدنية في محاولة لإيجاد نظرية توارن بين التوجهات المهنية والتوجهات الأكاديمية في التربية البدنية، كما تعمل على إبراز العناصر المشكلة للإطار النظري للنظام وتطورها، والتي تتمثل في المواد والمباحث الفرعية التي تشكل البنية المعرفية للنظام الأكاديمي للتربية البدنية والرياضة، وعلاقتها بالمواد المهنية أو شبه المهنية المتفقة من ناحية وعلاقتها بالمجالات المهنية المتحالفة أو المرتبطة بالتربية البدنية كالصحية والترويح.

ولقد أوضح الباحث الألماني هكهاوزن Heckhausen<sup>(٣٧)</sup> أن أي نظرية في مجال التربية البدنية والرياضية (علم الرياضة) ينبغي أن يكون لها نوعان من العلاقات :

#### ١ - علاقاتها الخارجية Intra - Relationship :

وتعني الاتصال القريب بالعلم الأم Mother Science مثل صلة التعليم الرياضي Sport Pedagogy بالتربية كعلم أو نظام أكاديمي عام.

#### ٢ - علاقاتها الداخلية Intre - Relationship :

وتعني الاتصال القريب بسلوك المجالات النظرية لعلم الرياضة ومباحثه الفرعية، فالتعليم الرياضي يجب أن يشمل الطب الرياضي، وعلم نفس الرياضة، والميكانيكا الحيوية للرياضة، وفلسفة الرياضة.



## نموذج التربية البدنية والرياضة :

### نماذج زيجلر لتطور الأوضاع في التربية البدنية والرياضة :

وفي محاولة نمذجة تطور الأوضاع المهنية والأكاديمية في التربية البدنية والرياضة قدم إيرل زيجلر Earl Zeigler مجموعة من النماذج الخطية في محاولة منه لتوضيح التحليل التاريخي لتطور التربية البدنية في القرن العشرين في قارة أمريكا الشمالية في علاقتها بالمهن المرتبطة، وبالمباحث والمواد الفرعية، والمكونات المهنية.

ويشير زيجلر إلى أنه استعرض ما يعتقد أنه حدث منذ عام ١٩٠٠ وقد عبر عنها من خلال سلسلة من النماذج الخطية المثلثة لكل مرحلة منها، الأمر الذي أثمر وضوح رؤية جيدة لدارس أصول التربية البدنية، والذي نأمل أن نرى في القريب جهداً مماثلاً يعبر عن المدرسة العربية في التربية البدنية والرياضة.

#### المرحلة الأولى : المفاهيم المستخدمة في النماذج :

\* (النظم الفرعية، المواءم)، والتي تتيح إمكانية تأسيس بنية معرفية اتسمت بخصائصها (Subdisciplinary areas).

\*\* المكونات المهنية المتوافقة أو (شبه المهنية) للمجال الآخذ في النمو، كما توجد في كل المواد الدراسية ومجالاتها اتسعت أم ضاقت.

(Concurrent Professional Components or (Subprofessional areas).

\*\*\* ما يمكن أن يقال له (المهن القابلة للارتباط) كما يمكن أن توجد أيضاً في المجالات الدراسية الأخرى الناشئة Potential allied Professional.

#### ١ - المواد والنظم الفرعية تشتمل على :

A - الجوانب الوظيفية (الفزيولوجية) (٥).

B - الجوانب التاريخية الفلسفية.

C - الجوانب النفسية.

(٥) الترمز بالحروف والأرقام اللاتينية لاعتبارات فية



D - الجوانب الميكانيكية الحيوية .

E - الجوانب الاجتماعية .

F - سائر الجوانب النظامية (التي لم تحدد بشكل كاف بعد).

٢ - والمكونات المهنية المتوافقة (أو المجالات شبه المهنية) تشتمل على :

a - الإدارة .

b - الإشراف .

c - المنهج أو البرامج .

d - التعليم أو طرق التدريس .

e - الدراسات المقارنة والعلاقات الدولية .

f - التقييم والقياس .

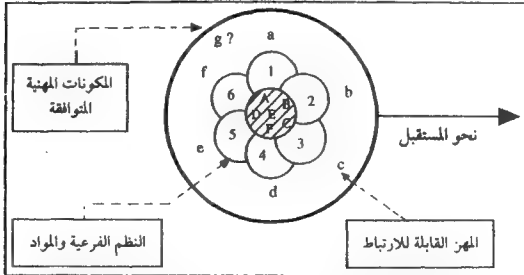
g - المكونات المهنية الأخرى الممكن تحديثها .

٣ - المهن القابلة للارتباط وهى :

1 - الرياضة التنافسية . 2 - التربية الصحية .

3 - الرقص (التربوى) . 4 - التربية الترويحية .

5 - التمرينات المعدلة (العلاجية) . 6 - التربية للسلامة .



الشكل (١) المرحلة الأولى للتربية البدنية (الفترة ١٩٠٠ - ١٩٣٠)



## ● (النظم الفرعية والمواد) :

وبتحليل الموقف فى مجال التربية البدنية منذ نحو ١٩٠٠ إلى ١٩٣٠ تقريباً (كمرحلة محددة) يشير إلى أن النظم الفرعية تبلورت بشكل غير قابل للتمييز تقريباً فى النموذج المرسوم، فهى فى وسط الدائرة المثلثة لبنية المعرفة للتربية البدنية انظر الشكل.

حيث كان طالب الإعداد المهنى فى التربية البدنية - فى هذ الوقت - يتلقى مقررات فى التشريح ووظائف الأعضاء، والكيمياء والفيزياء، كمتطلب سابق للمقررات المطلوبة للتربية البدنية المحددة، مثل :

وظائف أعضاء التمرينات البدنية، علم الحركة، الأنثروبومتري، التشخيص والفحص البدنى، التدليك، تاريخ التدريب البدنى، الإسعافات والطوارئ، الجمار الطبي، كما جاء فى كتالوج كلية أوبرلين Oberlin عام ١٨٩٤ .

## \*\*\* (المكونات المهنية أو شبه المهنية) :

وبما تجدر الإشارة إليه، أنه بالرغم من وجود مقررات علوم أساسية، وأخرى مهنية فى التربية البدنية، لكن التدريس أو ما أطلق عليه مقررات أكاديمية كان مفتقداً كلية - تقريباً، كما كانت قلة من الاساتذة لهم مجال تخصص محدد، أما الأغلبية فكان يرى نفسه أنه متخصص فى التربية البدنية، وليس متخصصاً فى مجال فرعى أو مادة معينة فى إطار الجامعة.

وهنا ينوه زيجلر بأهمية أن نتذكر ظاهرة قيادة الأطباء M.D للتربية البدنية فى بواكيرها فى الولايات المتحدة، ومنهم جيمس ماكردى James McCurdy الذى عرف بمطالته (بإثراء مجالنا الناشئ، وبحاجته الماسة إلى القدرة العلمية، التى تزيد معارفنا بالمراجع، وخاصة فى مجال النمو الجسمى، الصحة الشخصية، وظائف أعضاء التمرينات ... إلخ.

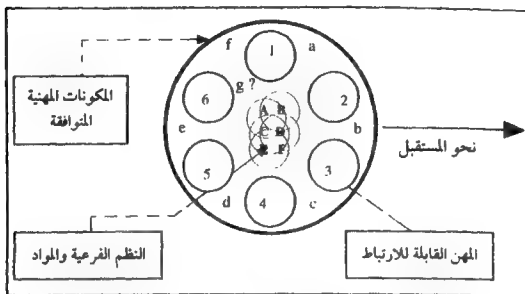
## \*\*\* (المهن القابلة للارتباط) :

والتى تتمثل فى الشكل السابق بالأرقام (1-2-3-4-5-6)، وهى أيضاً متبلورة ويصعب التمييز بينها فى وسط الدائرة التى تصور التربية البدنية فى الشكل، وهى



منفصلة فى الرسم بالقدر الذى يسمح بتحديدھا، لأن التداخل كان اكبر من إمكانية توضيحه فى الشكل .

**المرحلة الثانية : التوجيه البدنية (والرياضة) - الفترة ١٩٣٠ - ١٩٦٠ :**



**الشكل (٢) المرحلة الثانية للتربية البدنية - الفترة (١٩٣٠ - ١٩٦٠)**

والشكل (٢) يعبر عن الشكل البدائى للتربية البدنية فى هذه الفترة فى الولايات المتحدة، حيث لمجد التغييرات جذرية بالملاحظة خلال النظام الذى بدأ يعرف باسم التربية البدنية ومنها :

❖ **(النظم الفرعية والمواد) :**

بدأت البنية المعرفية تظهر ممثلة بقلب الشكل (٢) :

- الاختبارات والمقاييس بدأت بتحسّن تدريجى للخبرات العملية .
- توجّهت أغلب دراسات اللياقة البدنية إلى الطابع الوظيفى (الفيزيولوجى) .
- سرعان ما أضيفت خبرات معملية للمقررات المنفصلة كعلم الحركة والتعلم الحركى .



- كان هناك تحليل كينماتيكي لحركة الإنسان فى الرياضة، والرفص،  
والتمرينات.

- لم يتواء علم اجتماع التربية البدنية والرياضة مكانته بعد.
- التحليل النفسى الاجتماعى للرياضة والنشاط البدنى بدأ يبرز فى الأفق.
- ظهرت نسبة كبيرة من الرسائل العلمية فى التاريخ الرياضى وسيرة الرواد.
- الدراسات الفلسفية كانت معيارية الاتجاه أساساً وفى إطار الدخل الوظيفى  
للفلسفة التربوية.

ولقد أثار العالم الرائد مكلاوى McCloy قضية البحوث والإنتاج العلمى  
وتسائل مستنكراً : إلى متى يظل ميدان يتوقع الازدهار كمهنة متنامية أن يكون  
حجم البحوث التى تمت - على اتساعها - من خلال الرسائل العملية للدكتوراه فى  
الغالب الأعم !!

### \*\*\* (المكونات المهنية المتوافقة) :

- لمجد فى هذه الفترة عدداً كبير من رسائل الدكتوراه ذات طبيعة إدارية،  
وقدمت معلومات مفيدة بشكل عام، لكنها تفتقر إلى التوجه النظرى، سواء فى  
تصميم بحوث أو تفسير النتائج، كما تفتقر إلى المنهجية التى تسمح بالإسهام فى  
تنمية المعرفة العلمية عن الأداء الإدارى فى الرياضة.

- بالنسبة للدراسات المقارنة للتربية البدنية والرياضة الدولية لم تكن موجوده  
على المستوى الواقعى العلمى من منظور المنهج المفروض اتباعه من العلوم  
الاجتماعية وأدواته.

- بالنسبة للتقويم والقياس كان ينظر إليها أكثر على أنها جزء من جهود المواد  
الفرعية للباحثين والعلماء فى ذلك الوقت (مع أننا نوصى بأن ينظر إليها كمكون  
مهنى فرعى مع تشعبات للمجال الأكاديمى بأكمله)، لأنها كانت توظف بشكل  
كامل تقريباً من قبل الباحثين فى مجالات وظائف الأعضاء، علم الحركة، وعلم  
النفس، أما اليوم فإنها تبدو بشكل متزايد كموضوع أداة Tool Subject يستخدمها



الباحثون فى مجملهم لإنجاز بحوثهم المتصلة بالعلوم الطبيعية، والاجتماعية، وحتى الإنسانية، ونحن نتوقع أن يوظفها المهنيون فى المجال، كل فى موقعه المهني

### \*\*\* (المهن القابلة للارتباط) :

- تشير هذه الفترة - كما يعبر عنها الرسم - إلى أن هذه المهن اتصلت بمحور التربية البدنية بشكل وثيق فى المدارس والكليات والجامعات، حيث مثلت التربية البدنية فى الشكل (٢) بالدائرة الكبيرة، لكنها فى نفس الوقت تحركت بعيداً عن الموقع المركزى لما يطلق عليه التربية البدنية بعد أن تأسست هويتهم الخاصة من خلال مجال التربية (فضلاً عن تمييز عامة الناس لهم)، كما تشكلت التنظيمات المهنية والاتحادات المهنية.

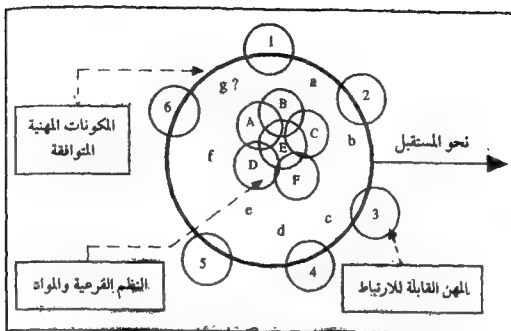
### المرحلة الثالثة : التربية البدنية (والرياضة) الفترة ١٩٦٠- ١٩٧٠ :

- كانت سنوات الستينيات مفعمة بالحياة سواء على المستوى القومى العام أو على مستوى التربية البدنية، فقد هاجم المفكر التربوى الأمريكى جيمس كونانت J. Conant برنامج الدراسات العليا فى التربية البدنية، والرد الذى قام به إسلنجر Isslinger نيابة عنا.

- بدأت المهنة فى تنمية فهم وتقدير للحاجات الحقيقية لبنية المعرفة، لتوضيح العمل المهني، والمسئوليات المتصلة به، ولكنه كان فهماً مبسّراً.

- ظهور المشروع الكبير المعروف باسم (العشرة السكار) لتأسيس البنية المعرفية فى التربية البدنية، (والقصود به أكبر عشر جامعات أمريكية).





الشكل (٣) المرحلة الثالثة للتربية البدنية - الفترة ١٩٦٠ - ١٩٧٠

• (النظم الفرعية والمواد) :

تبلورت مجالات المواد الفرعية والإضافات ونهجاً على النحو التالي :

- التاريخ ، الفلسفة ، التربية البدنية والرياضة المقارنة .

• علم اجتماع الرياضة والتربية البدنية .

• النظرية الإدارية في الرياضة .

• وظائف أعضاء التمرينات .

- الميكانيكا الحيوية .

• التحمل الحركي وعلم نفس الرياضة .

والنظم الفرعية كما يظهرها الشكل (٣) تتشابه إلى حد كبير مع ما يمثل المكونات المهنية المتوافقة [أوحيه المهنة] .

- ونلاحظ تحرك المجالات والمواد الفرعية إلى الخارج بعيداً عن قلب المركز مقارنة بالمرحلة الأولى في شكل (١) ، وهو ما يشهد ما حدث لتحريك المهن الممكن ارتباطها .

- المادة الفرعية التي أطلق عليها (علم اجتماع الرياضة) تتحرك بقوة لتأكيد ذاتها كمبحث ناشئ في المجال ، كما اتجهت بقية المواد التي تأسست نحو نفس



الاتجاه وعلى حد بعيد أحد المهيين (لقد اطلق تلعب مع نفسها)، كما لو كانت  
سم تعد محتاج لشيء من ميدان التربية البدنية

### \*\*\* (المهن الممكن ارتباطها)

تتحرك هذه المهن أكثر فأكثر في اتجاه تأسيس هويتها المهنية المستقلة عن  
التربية البدنية أو حتى عن الدوائر التربوية، ومن الصعب للغاية وصف موقعها  
بدقة في هذه الفترة، لكنها تتجه وبوضوح بعيداً وخارجاً عن مجال التربية البدنية  
من خلال خطوات عديدة ظاهرة.

### \*\*\* (المكونات المهنية أو «شبه المهنية» المتوافقة):

خلال هذه الفترة كانت هذه المكونات متصلة بقوة - بحكم طبيعتها - بالتنمية  
المهنية لأى من هذه المجالات، وذلك لإخراجها إلى النور، كما ظهرت كذلك  
بعض الاهتمامات، فمثلاً

- بشاهد تقديم المزيد من التوجهات النظرية في أجراء نسبية من برنامج  
الدراسات العليا في التربية البدنية، كما نالت المناهج اهتماماً عاماً  
- ظهور فكرة التعليم المبني على الكفاية واحتلالها موقعاً كبيراً في الإعداد  
المهنى

- الارتقاء النسبى لطرق تدريس التربية البدنية من خلال أنواع الطرق  
والأساليب التى صنعها مستون Mosston بشكل متصل إلى حد كبير بالتربية  
البدنية، لكن هذا الاتجاه سرعان ما عاد إلى مجال التربية ومواده العديدة.

- برز مفهوم الإشراف بوضوح أكبر في سياقات الإدارة.

وبشكل عام يمكن القول بأن الدراسات والبحوث العلمية فى التربية البدنية  
مازالت بعيدة عما هو مناسب سواء فى العلوم أو العلوم الاجتماعية أو  
الإنسانيات، لكن تحسنت مداخل الكثير من أقسام التربية البدنية فى الكليات  
والجامعات

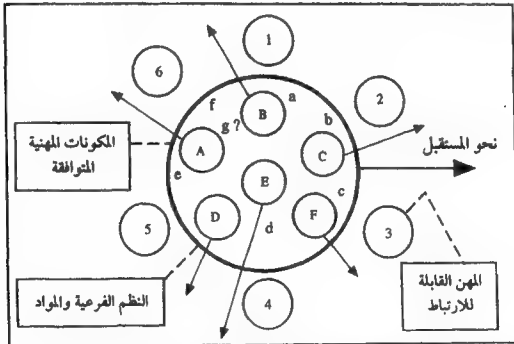


#### المرحلة الرابعة : التربية البدنية والرياضية (الفترة ١٩٧٠ - ١٩٨٠ :

بدأت التربية البدنية والرياضة تقدر مدى صعوبة استخلاص منظور حقيقي لما يحدث في هذا العقد، ومع ذلك فإن بعض التقدم الذي كان قد بدأ في العقود الماضية قد فعل أثره في استمرار الدفع، كما ساعد في إمكانية وصف الموقف الحالي، بدرجة معقولة من الدقة.

#### \* (النظم الفرعية والمواد) :

تحركت هذه المواد بعيداً عن الاندماج مع التربية البدنية وبخاصة على مستوى المؤتمرات المهنية، مع تشتتها المعتاد بالنسبة للنظام المعرفي الأكاديمي الأم، ومنها تاريخ الرياضة، فلسفة الرياضة، حتى أننا شاهدنا في هذه الفترة بداية إنشاء أكاديميات متخصصة في مجالات فرعية بذاتها من خلال تنظيمات مهنية مثل NASPE التابعة للاتحاد الأمريكي AAHPERD، كما أن إعطاء اسم (أكاديميات) لهذه الجمعيات قد حير المراقبين في بداية الأمر، لكن بعد ظهور نشاطها وبعد توضيح جهودها، اتضح أن الفكرة كانت جديرة بالتقدير وهي فكرة عملية وتستحق كل دعم.



الشكل (٤) المرحلة الرابعة للتربية البدنية - الفترة (١٩٧٠ - ١٩٨٠)



- ظهور جمعيات علمية للنظم الفرعية والمواد، مثل الجمعيات الفلسفية لدراسة الرياضة وغيرها، كما ظهرت محاولاتها التحرك بعيداً عن المجال الأم (قلب التربية البدنية والرياضة)، رغم أن غالبية أعضاء هذه الجمعيات يحملون درجات جامعية وأكاديمية في التربية البدنية والرياضة، ويعملون في مجالاتها، بل إن أقسام التربية البدنية بالجامعات هي التي تتولى نفقات حضورهم هذه المؤتمرات واللقاءات !!

وعموماً، فقد كان الشعور السائد هو أن التربية البدنية أقوى من أن تنالها محاولات (الانسلاخ) هذه، وعلى أسوأ الاحتمالات كان من الممكن للتربية البدنية أن تنضم لهم في مجالات أخرى كالتعليم.

### \*\*\* المهن (الست) (\*) القابلة للارتباط :

ناقشت هذه المهن أوضاعها خارج أقسام التربية البدنية والرياضة على مستوى الكليات والجامعات ، مع أن هذا لم يكن ممكناً - رسمياً بعد - على باقي المستويات التعليمية الأخرى.

ومع أن الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص، (AAHPERD) قد أدرك نمو هذه (المهن الممكنة تحالفها) وميلها نحو الاستقلال، وهو الأمر الذي دعا إلى تغيير اسم هذه المنظمة من جمعية Association إلى تحالف أو اتحاد Alliance، ثم إضافة أداة الوصل and قبل الرقص في نهاية الاسم، لإضفاء طابع التحالف بين هذه المهن، مما جعل بعض باحثي الرقص يتصورون أن ذلك يعطيهم الحق في الانتقال من أقسام التربية البدنية إلى أقسام أخرى في الحرم الجامعي، أو ربما لتأسيس وحدات أكاديمية جديدة متخصصة في الرقص في إطار الجامعة. وكان من الواضح أن أغلب هذه (المهن الممكنة تحالفها)

---

(\*) يحتفل الواقع العربي لنظام التربية البدنية والرياضة في بعض جوانب النماذج التي أوردتها زيجلر، ولعل منها (المهن الممكنة ارتباطها أو تحالفها)، فهي في مصر (كما في عدد كبير من الأنظمة العربية) تتمثل في الرياضة التنافسية، التربية الترويحية، وربما التربية الصحية على أقصى تقدير، أما التمرينات العلاجية، الرقص. التربية للسلاطة، فقد استقلت مبكراً عن التربية البدنية



مثل الترويع، التربية للأمان والسلامة، التمرينات العلاجية . . . إلخ، تنبج إلى التحرر بالقدر الذى تتسكن منه، ويتضح ذلك من مدركاتهم المعلنة أو المفسرة بأنهم تاج الزهرة الفاتر.

### \*\*\* المكونات شبه المهنية (المعاصرة):

- الاصطلاح (تدبير إدارى) Management :

بدأ يحظى بالقبول مع الاصطلاح التقليدى (الإدارة) Administration، لكن لا يوجد دليل حقيقى يعبر عن نشاط ويقظة ميدان التربية البدنية والرياضة وإلى احتياجاته إلى تحسين كل من المكونات النظرية والعملية للإعداد المهنى فى هذا الجانب من المجال.

- بحلول عام ١٩٧٠ بدأت بعض الجامعات فى تأسيس مسارات لإدارة التربية البدنية والرياضة فى الوحدات الأكاديمية سواء فى المرحلة الجامعية أو الدراسات العليا فى التربية البدنية والرياضة.

- حدثت خطوة غير مسبوقة، عندما أقدمت جامعة ماساشوسيتس، بإيجاد برنامج دراسات عليا (رئيسى) فى إدارة الرياضة، منفصلاً تماماً عن برنامج قسم التربية البدنية بنفس الجامعة، وكان (أعجب) ما فى هذه الخطوة هو أنه لم يكن مطلوباً أى نوع من التأهيل الجامعى فى التربية البدنية، وذلك للقبول بهذا البرنامج، مع العلم بأن هناك قسمًا للتربية البدنية والرياضة يقدم برنامجًا للتأهيل والإعداد المهنى فضلاً عن الدراسات العليا بنفس الجامعة !!

- عمدت أغلب الجامعات إلى استكمال الجوانب التى تحسن وتصلح الوضع الأكاديمى لأقسام التربية البدنية والرياضة، ومنها الوصول بمستوى أعضاء هيئة التدريس إلى مراتب الأستاذية بشكل عام.

- بالنسبة للتربية البدنية والرياضة الدولية.

خلال هذه الفترة، عمدت مجموعة مخصصة على الإبقاء على هذه المكونات حية نابضة فى الاتحاد الأمريكى (AAHPERD)، ومع ذلك لم تكن الحصيلة



البحثة على المستوى النظرى بالسقدر الكافى خلال المجال المعرفى الاكاديمى، حتى انه لم تكن هناك عناوين فرعية موضوعة فى (الكتاب السنوى للبحوث الكاملة) التابع للاتحاد الأمريكى السابق ذكره، ولقد ظل هذا النقص ينظر إليه على أنه أحد أوجه النقص المهنى للمجال المتنامى، ففى وقت كان ينبغى أن تنطلق فيه بثبات للأمام نحو المزيد من مشاركة هيئات خارجية من الزملاء.

- أما التقويم والقياس، وكان معروفًا فى (السابق باسم الاختبارات والمقاييس، فمارال جزءاً مهماً من الإعداد المهنى لمرحلة الدراسة الجامعية، ولكن ذو وضع محير فى الدراسات العليا، رغم أنه منتشر على نطاق واسع باعتباره متصلاً تماماً بأغلب بحوث ودراسات ورسائل المجالات الفرعية، وحتى على مستوى المكونات شبه المهنية ومساراتها، قدمت جامعة واحدة وعلى الأقل، مجال تخصص فى القياس والتقويم فى التربية البدنية فى الدراسات العليا، وكان هناك استاذ معين للمادة لمعاونة الطلبة والأساتذة فى تصميم البحوث ولمن يحتاج نصيحة أو استشارة وكذلك للمعالجة الإحصائية للبحوث.

#### **المرحلة الخامسة : الرياضه والأنشطة البدنية التنموية الفترة**

١٩٨٠-١٩٩٠

وصلت الحالة فى التربية البدنية إلى النقطة التى تدعو إلى التمرد وربما النصح والعلاج، وخاصة أن هذه المرحلة منطلق النظام إلى المستقبل وهى تسم بالآتى :

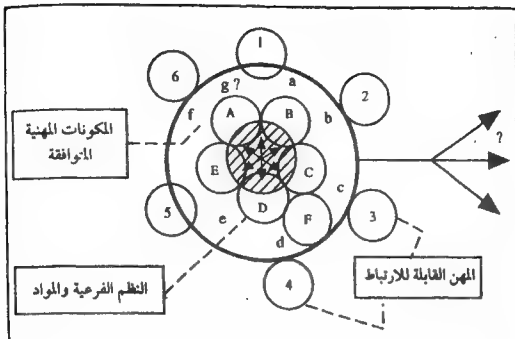
- هناك مخاوف متزايدة على ميدان التربية البدنية، بعضها خطير.

- لاتحرك التربية البدنية - كنظام أكاديمى ومهنة - بالسرعة الواجبة لما يمكن أن نعتبره وضعاً مهنيًا حقيقيًا.

- مارال العاملون فى مجال التعليم الرياضى يستشعرون أن الذراع الحامية لمهنة التعليم هى التى تغطى هويتهم.

- أما سائر العاملين فى الميدان فيعتقدون أن المجتمع يجب ألا يستمر فى مدركاته الحالية للميدان، وخاصة بعد أن صار الاسم (التربية البدنية والرياضة)،





الشكل (٥) المرحلة الخامسة للتربية البدنية - الفترة (١٩٨٠ - ٢٠٠٠)

وذلك باعتبارها المهنة التي تستطيع، بل يجب أن تكون القوة التي تقود الأداء الحركي للإنسان في الرياضة والتمارين والرقص وغيرها من أشكال النشاط الحركي، وهناك اعتقاد عام بأن الاتجاه الذي بدأت تبشيره في ١٩٩٠ سوف تدرك نتائجه بوضوح بنهاية عام ٢٠٠٠، وهو الاتجاه المستقبلي الذي يستشرف القرن الواحد والعشرين والممثل في الشكل رقم (٥).

وقد عبر فندرزواج - مفكر التربية البدنية الأمريكي - عن تصورات لهذه المرحلة بأن كلا من الرقص، والرياضة، والتمارين، مهما كانت الافتراضات الموضوعية لتوجهاتها المستقبلية، فلن يكون هناك مهرب من حقيقة أننا جميعاً أقرب ما نكون من قاعدة سارية العلم في المدرسة والتي تمثل الطولم المقدس الذي يجمعنا بالرغم من تفرد رسالتنا، بل وأكثر من هذا فلنأخذ نفقد كل يوم في العصر الحديث فرصة التوسع المناسب الذي يتيح نهجاً مهنيّاً بالقدر الذي نستحقه ونستطيعه، إذا ما أدبنا - فقط - واجباتنا ومهامنا الوظيفية كما ينبغي لها أن تكون، أما التقدير والاعتراف المجتمعي لقدراتنا ومنجزاتنا فسوف يعنى بلدانه إذا ما اهتمنا بأداء واجباتنا المهنية مصحوبة بأرفع ما لدينا من تقاليد وآداب.



## \* (الأنظمة الفرعية والمواد) :

بدلاً من أن تستمر هذه المواد في حركتها مع تحديد هويتها بشكل أكبر مع النظم المعرفية المرتبطة مثل (علم الاجتماع، الفلسفة، علم وظائف الأعضاء . . . إلخ)، فقد رجعت ثانياً إلى نظام التربية البدنية والرياضة، كما لوحظ اتصالها بقوة بقلب المهن، والتي عبر عنها بأنها (تطوير بنية معرفية حول النظرية والتطبيق للنشاط البدني والرياضة)، وكان من الواضح أن هناك صعوبات بالغة، وربما مستحيلة، لاسترجاع هذه المجموعات مرة أخرى خلال بعض أشكال الانتماء أو التحالف مع مهنة التربية البدنية والرياضة، من خلال الإقناع، التشجيع، والتأثير، ومن خلال استقطاب العلماء والباحثين المهتمين من المجالات والمواد الفرعية المختلفة، ممن لا يدخرون وسعاً في التعاون مع التنظيمات المهنية والهيئات الأكاديمية المعنية بالتربية البدنية والرياضة، فهذا من شأنه أن يشرع تقوية ودعماً غير محدودين، كما يعطى دفعات علمية جيدة، فنحن في حاجة إلى توجيه ذكي لنظامنا نحو هؤلاء ممن في مقدورهم أن يضيفوا إلى بنية المعرفة وإلى العمل الجوهري وإلى تحديد الهوية من خلال خلفياتهم ودراساتهم ومؤلفاتهم.

## \*\*\* المكونات شبه المهنية المعاصرة :

في النموذج الذي يعبر عنه شكل رقم (5) نجد أننا في وضع يجب معه استرجاع هذه العناصر من الجمعيات العلمية والتي حركتها بعيداً عن وسطنا، وواجبنا هو تدعيم البحث العلمي المتصل بتنمية البرامج والإدارة والتقويم، ، إذا ما اتبعنا المسار القيادي لعلماء مثل جويت Jewett، سيدنتوب Siedentop، لوك Locke، موستون Mosston، بومجرتنر Boumgerthner، سبيث Spaeth، وغيرهم ممن لعبوا أدواراً قيادية خلال نشاطهم الذي لا ينكره أحد.

وقد نالت المكونات : المناهج - كفايات التدريس - الإعداد المهني - طرق التدريس - التربية البدنية المقارنة والرياضة الدولية - القياس والتقويم - نظريات الإدارة وتطبيقاتها. مكانة مهمة من الاهتمامات البحثية والتنظيرية بما يساوي الجهود العلمية التي بذلت وأنجزت في المواد، المجالات الفرعية، وهو أمر ضروري، بل



حيوى إذا ما أردنا إحراز مكانة مهنية مرموقة بنهاية القرن العشرين، ولهذا فإن هذه المكونات يجب أن تنال مكانة متساوية بالتدرج من خلال الدائرة التى تمثل وتصف النظام الأكاديمى المنتظم (الآخذ فى الظهور) للتربية البدنية والرياضة.

وأخيراً ما نلنا نواجه المشكلة المستمرة المتصلة بعلاقتنا بما وصفناه آنفاً (بالمهن الممكن ارتباطها) أو تحالفها، ولقد قطعنا شوطاً متقدماً فى هذا الصدد من خلال الجهود المصاحبة للتنظيمات المهنية الكبرى.

### \*\*\* (المهن القابلة للارتباط) :

ماينبغى أن يكون فى النموذج الخامس شكل (٥)، هو وجوب التأكد من أن هذه المهن المرتبطة أو المتحالفة، مارالت تقبع فى نفس الخندق فى تحالفها مع المنظمات المهنية الكبرى مثل (AAHPERD)، وأيضاً مع النظام بشكل عام.

ويمكن إيجاز ذلك على نحو أفضل كالتالى :

١ - أن يستشعر أعضاء هذه الروابط والتنظيمات أيضاً كانت انتماءاتهم المهنية، بأنهم فى بيتهم الكبير الذى يتيمون إليه، وألا يتعالى عليهم رجال التربية البدنية والرياضة، حتى يدرکوا أنها الأم التى يجب أن يلتفوا حولها، وأنها لعبت أدواراً عظيمة فى الماضى جديرة بأن تفخر بها، وأنها سوف تستمر فى عطائها لكى تساعد على الارتقاء بمهنتهم وتخصصاتهم المهنية ومكانتهم المهنية من خلال الوجود المشترك مع التربية البدنية سواء كان تحالفاً مهنيًا أو ارتباطاً مهنيًا والذى يجب أن يشكل منفعة مشتركة لكل الأطراف وعلى قدم المساواة.

٢ - تحسين واضح فى كم ونوع الجهد البحثى والعلمى سواء على مستوى المواد والمجالات الفرعية، أو على مستوى المجالات شبه المهنية المتوافقة وهى بنية المعرفة المتصلة بالنظرية والتطبيق للرياضة، النشاط البدنى التيموى.

٣ - الاتصال بالعلماء والباحثين فى كل المهن المتحالفة فى هذه النقاط (أو تكرار مجالات البحوث والتقصى) فى بحوث مشتركة وجهود علمية موسعة، الأمر الذى يثمر اهتمامات مهنية عديدة ومتنوعة (٥٧).



### نموذج التطور المثالي لمجال الرياضة والتربية البدنية :

- وقدم ريجلر النموذج الموضح بالشكل التالي ليعبر به عن التطور المثالي لمجال الرياضة والتربية البدنية في سعيها نحو المستقبل ويتكون النموذج من الشعبات الفرعية التالية :
- ١ - القيم الاجتماعية والمعايير .
  - ٢ - الفلسفة الإجرائية للمهنة .
  - ٣ - تطوير نظرية تشتمل على فروض قابلة للتحقق .
  - ٤ - الممارسين أو المشاركين المحترفين أو شبه المحترفين والهواة كمزاولين .
  - ٥ - الإعداد المهني والتربية العامة .
  - ٦ - الجهود البحثية والدراسات النظامية الأكاديمية .

#### «المستوى الأول» :

في قمة النموذج توجد القيم الاجتماعية والمعايير، وهي تناسس على نظرية أن قيم ومعايير المجتمع المفعمة بالتنوع والكيفية للتقدم، وذلك للتقدم بها نحو إنجازاتها، والتي تمثل نوعاً من التحكم في الظروف على المستويات السفلى في المنظومة الاجتماعية، مثلما تتحرك الثقافة تدريجياً، وبمستويات متفاوتة نحو ما يمكن اعتباره تقدماً.

#### «المستوى الثاني» :

وتقع في هذا المستوى فلسفة التربية البدنية والرياضة السائدة في المجتمع، كما يعبر هذا المستوى كذلك عن القيم التي تقود الممارسة المهنية، وعند هذا المستوى ينبغي أن نقدر الفلسفات التي تتمركز حول الديمقراطية.

#### «المستوى الثالث» :

ويتضمن الفروض والتساؤلات القابلة لتحقيق النظرية التي بدأت توطد أركانها، والمعلومات التي تأسست عليها، والممارسات المهنية المتوقعة، والمتصور حدوثها، وهذه النظرية ينبغي أن تعمل على التوفيق بين الجماعات المتناسكة

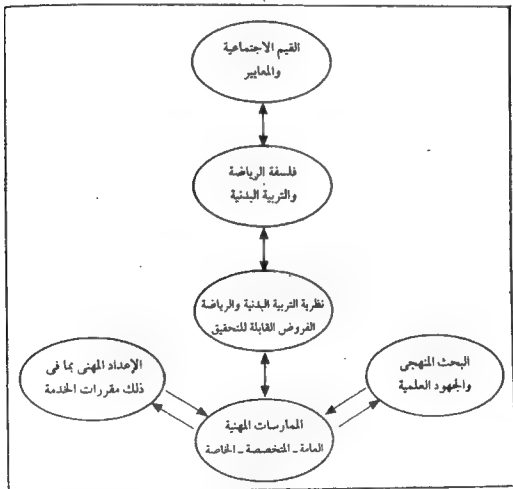


للمزوف العامة والخاصة؁ واللى يمكن اسخدامها كمبادئ لتوضيح الظاهرة المثلثة  
فى الاداء الحركى للإنسان فى الرياضة واللعب والرقص والتمرينات.

#### المستوى الرابع :

فى هذا المستوى يناقش المشاركون فى مزاولة المهنة سواء كانوا محترفين أو  
شبه محترفين أو هواة؁ وهذا يندرج تحت (الفئات العامة؁ أو شبه العامة)؁  
(الفئات الخاصة؁ أو شبه الخاصة) المشاركين أو الممارسين.

وعلى اليسار من الشكل توجد مساحة الإعداد المهنى والتربية العامة حيث  
ينبغى أن يشمل الإعداد المهنى كلا من :



نموذج التطور النالى لجال الرياضة والتربية البدنية عن زيغلر Zeigler



١ - الممارس العام ٢ - المدرس أو المدرب

٣ - الإداريين والمشرفين.

٤ - هيئات التدريس الأكاديميين بالكليات والجامعات

٥ - العلماء والباحثين. ٦ - البدائل الأخرى للعمل المهني

أما ما يطلق عليه التربية العامة، أو الإعداد التربوي العام، فينبغي الارتقاء بها حتى يمكن اعتبارها جزءاً من الآداب الحرة Liberal Arts، والعلوم، فهذا أفضل من الخلفية العامة، أو اعتبارها مجرد (مقررات خدمية)، وحتى يتحقق هذا، سيكون من الضروري توفير خبرات تعليمية صحيحة عن النظرية وتطبيقاتها في الأداء الحركي للإنسان في أشكاله المختلفة.

وعلى اليمين - في المستوى الرابع - توجد مساحة الجهود البحثية للنظام المعرفي الأكاديمي، والتقصي العلمي والمنهجي المتصل به، وسنلاحظ أن في الفترة من عام ١٩٩٩ إلى عام ٢٠٠٠، يجب التوصية باستكمال التغيرات الشاملة مثل البعد عن استخدام مسميات تنتمي لنظم أكاديمية ومعرفية أخرى مثل وظائف أعضاء كذا، علم اجتماع كذا، علم نفس كذا، إلخ.

كما أن ما يطلق عليه (المجالات شبه المهنية) يجب أن تسير بطريقة سليمة المواد الفرعية ومجالاتها على اعتبار أنها جوانب (شرعية) صحيحة للأداء الحركي لدى الإنسان لمختلف أنواع البحث العلمي، وهذه المجالات تتضمن :

- المعنى والاهمية والمغزى والخلفية.

- التأثيرات الوظيفية (الفزيولوجية) للنشاط البدني.

- الجوانب الاجتماعية والثقافية والسلوكية.

- التعلم الحركي والتطور الحركي.

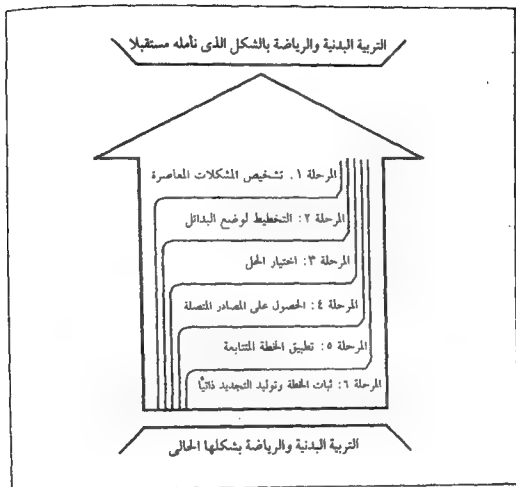
- التحليل الميكانيكي العضلي.

- نظرية الإدارة وتطبيقاتها.

- تطوير البرامج (النظرية والتطبيق).

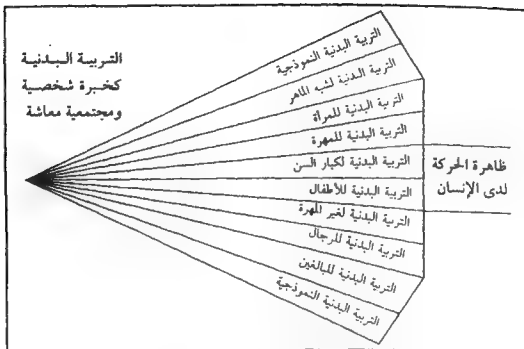
- التقويم والقياس (النظرية والتطبيق) (٥٧).



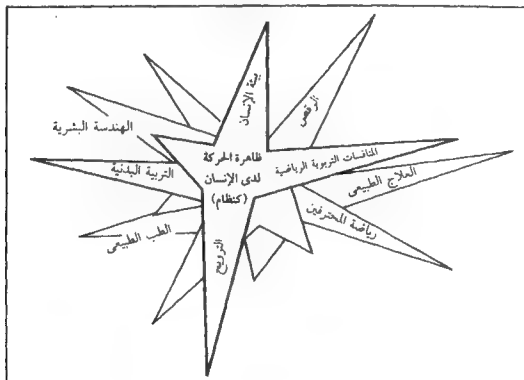


نموذج التطور المستقبلي للتربية البدنية (لوسن)





نموذج يعبر عن أن التربية البدنية والرياضة جزء من ظاهرة حركة الإنسان، كما أنها  
تخاطب الجميع.



ظاهرة الحركة لدى الإنسان من خلال نموذج (النجم المتعدد الوجوه)



## المجالات المرتبطة بالتربية البدنية والرياضة :

### طبيعة العلاقة بين المجالات المرتبطة :

كأى نشاط إنسانى مهم، تتمتع التربية البدنية والرياضة بشبكة علاقات واسعة مع عدد من النظم الاجتماعية والمركبات الثقافية والمجالات المعرفية الأكاديمية والعلوم والفنون والآداب، فقد ظلت التربية البدنية تتبنى أهدافاً مركبة حتى أصبحت الآن تتخطى أسوار المدرسة أو الجامعة إلى كافة جوانب المجتمع ومختلف مؤسساته، باعتبارها نشاطاً يتصل بالمحافظة على الحياة وعلى صحة الإنسان وعافيته وسعادته، الأمر الذى جعلها أحد المقومات الأساسية للمشروع القومى للنهوض بالإنسان، مثلها فى ذلك مثل مجالات أخرى ترمى إلى نفس المقاصد وإن اختلفت الوسائل والطرق والمناهج، كالصحة والتربية الصحية، والترويح، والتربية للأمان وهى من المجالات الوثيقة الصلة بالتربية البدنية والرياضة منذ أمد طويل، فالأصول الأثروبولوجية تؤكد هذه الصلات، وتتعامل مع هذه المجالات على أنها برامج حياتية وتتصل بالبقاء والوجود الإنسانى فى مجمله.

ولقد ظلت مجالات (الصحة، والترويح، والرقص) مجرد أفرع أو أوجه للتربية البدنية كمهنة وكنظام معرفى أكاديمى، وكان من الصعب الفصل الحاد فيما بينهم، وكانت معظم الأقسام والكلليات المعنية بإعداد معلمى التربية البدنية فى الولايات المتحدة تتبنى مسمى (التربية البدنية والصحة والترويح)، أو بترتيب مختلف قليلاً عن ذلك.

ومنذ الثلاثينيات من القرن العشرين جرت مناقشات موسعة تناول إمكانية توحيد بنيان هذا المركب من خلال علم، أو نظام دراسى منظم من المعارف، ولقد توجت هذه الجهود بتأسيس الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والتى ضم إليها الترويح ثم الرقص، بعد أن تحول اسم (رابطة) إلى (الاتحاد) لإضفاء معنى التحالف والارتباط بين هذه المجالات.

ولقد كتب ريجلر أن هذا الاتحاد قد ذكر فى بروتوكولات إضافة فرع الرقص، أننا نعبر عن أشكال منفصلة لكننا فى نفس الوقت نحن مهن مرتبطة ومتحالفة Allied Professions (٥٧).



ولقد تعرض مفهوم المجال الموحد للاهتزاز فقط، عندما بدأ مجال الرقص فى الاستقلال والانفصال التدريجى عن مجال التربية البدنية والصحة والترويح، بالرغم من جهود الاتحاد الأمريكى (AAHPERD)، والذي يتضمن فرعاً للرقص، فقد تأثر الرقص بقوة بأفكار رواد الرقص التعبيرى الحديث الداعية لاستقلال الرقص كفرع من فروع المعرفة والفن الإنسانى.

ويؤكد بروكوف Brockoff ١٩٧٦ أن الأجزاء الباقية فى المجال فى مقدورها إحراز التوحد والترابط فى بنية منطقى، إن هذا الاتجاه التكاملى ظل قائماً كهدف مثالى قابل للتحقيق، مع ذلك قد لا يكون معبراً عن توجهات كل الأوضاع، بالرغم من أن (علم) التربية البدنية قد أصبح دافعاً لعدد ضخم من الناس (٥٧).

إن النظرة التحليلية للمجال فى علاقته بالمجالات المرتبطة كالصحة (التربية الصحية)، الترويح (التربية الترويحية)، الرقص (الرقص التربوى)، فى تطلعا للقرن الواحد والعشرين، ينبغى أن تعتمد إلى تناول ثلاثة مقومات هامة تعبر عن حجم ومدى وعمق الارتباط بين المجالات وهى :

- ١ - بنية المعرفة المتاحة كما تصوغها وتصفها النظم والمواد الفرعية.
- ٢ - المكونات المهنية المعاصرة للمجال المتنامى (كما توجد فى كل مواد المجال، على النطاقين الضيق والمتسع).
- ٣ - المهن المتحدة أو الممكن ارتباطها، والمحتمل وجودها فى المجالات الآخذة فى الظهور مستقبلاً.

### **علاقة الصحة بالتربية البدنية والرياضة :**

ارتبطت الصحة ارتباطاً لحدود له بالنشاط البدنى وأطره المختلفة كالرياضة والألعاب والرقص والتمرينات وغيرها، ولقد أدرك الإنسان هذه العلاقة منذ قديم الأزل، ثم أكدت البحوث العلمية والدراسات فى العصر الحديث، وتتمثل هذه العلاقة من خلال أبعاد كثيرة، على قمتها أن الصحة بمفهومها الشامل هى أهم نتائج وفوائد الممارسة المنظمة المقننة للنشاط البدنى



وترى منظمة الصحة العالمية أن مفهوم الصحة يتعدى خلو الجسم من الأمراض، بل يشتمل صحة الجسم وصحة العقل والاستقرار الانفعالي والتكيف الاجتماعي. وفي هذا السياق يمكن إيراد المعرفة والاتجاهات والعادات الصحية على أنها تلك التي تسهم في تحسين نوعية حياة الفرد، التحكم في المرض، الوقاية، المحافظة على البيئة، وتجنب والحد من سوء استخدام الدخان والكحوليات والمخدرات، الارتقاء بالصحة الذهنية، التغذية السليمة، ضبط الوزن.

وباستعراض ما سبق ستتعرف على مساحة القيم والخبرات والحاصلات السلوكية المشتركة بين التربية البدنية والرياضة، والصحة، حيث تجمع بينهما كثير من الاهتمامات والجهود المشتركة في سبيل حياة إنسانية أفضل.

وفي العصر الحديث أصبحت الرياضة والنشاط البدني المقنن بمثابة وصفة طبية لأغلب الحالات المرضية المتصلة بقصور الوظائف القلبية الوعائية، والوظائف التنفسية، فضلا عن أمراض السمّة وضعف العضلات.

ولقد أفادت الدراسات والبحوث الفيزيولوجية المكثفة أن النشاط البدني المنتظم يساعد في خفض نسبة الدهون في الجسم، وخفض الكوليسترول في الدم والذي يتسبب في الكثير من أمراض القلب والأوعية الدموية.

كما أوضحت الدراسات والبحوث في مجالات الطب والتربية البدنية أن النشاط البدني قادر على خفض التوترات والضغوط الانفعالية وسوء التغذية، ومحاربة التدخين وإدمان الكحوليات.

وذكر جيرى Guidery أن قيادات العمل الطبي في الولايات المتحدة قد اتفقت على أن انخفاض مستوى اللياقة البدنية هو المشكلة الصحية الأولى هناك، كما اتفقوا على أن الحل يكمن في التوعية بالتمارين البدنية المنتظمة، حيث يكلف انخفاض اللياقة حسارة مادية وإنسانية كبيرة، فالملايين من الأموال تنفق في ساعات عمل ضائعة، وخسارة في الإنتاج، تكاليف للخدمات الطبية ومدفوعات التأمينات<sup>(٢)</sup>.



**التأثيرات النوعية الجيدة للتمرينات في علاج أمراض الأطفال، وتأهيلهم**  
 معدلة عن بار- أور Bar - Or ١٩٨٢ (٤١)

المريض	الفائدة النوعية
فقدان الشهية العصابي .	وسائل لتعديل السلوك .
الريو .	تقليل معدل النوبات وتخفيف تركيزها (*) .
الشلل الدماغي .	زيادة مدى الحركة ، وضبط الوزن .
الفشل الكلوى المزمن .	زيادة الشهية (*) .
تليف حويصلى .	زيادة جلد التهوية ، وتنشيط تصريف المخاط
السكر .	التنفسى (*) .
سيولة الدم (الهيموفيليا) .	تحسين عمليات التحكم فى الأيض (*) .
ارتفاع ضغط الدم .	التحريك ، وزيادة مدى الحركة .
التخلف العقلى .	انخفاض معتدل فى ضغط الدم أثناء الراحة .
الضمور العضلى .	التنشئة الاجتماعية ، وزيادة المثيرات البيئية .
السمنة (البداة) .	تقوية العضلات الباقية ، وضبط الوزن .
الالتهاب المفصلى (الروماتويد) .	ضبط الوزن ، وتحسين تقدير الذات .
	التحريك ، وزيادة مدى الحركة .

إن اخلو من المرض والعناية الطبية والاهتمام بالأسنان والتغذية الجيدة والكفاية والانتباه والانحرافات القوامية كلها من المتطلبات الضرورية المسبقة للياقة البدنية والصحة ، ومن جهة أخرى فإن التمرينات البدنية لها دورها العلاجى فى تخفيف آلام منطقة أسفل الظهر ، وعسر الهضم المزمن ، وضمور العضلات ، وعلاج تصلب المفاصل ، والتأهيل لحالات ما بعد الجراحة (١٧) .

(\*) معلومات لم تحسم بشكل نهائى .





متابعة الكشف الطبى الدورى للطلاب واللاعبين مسئولية المدرس والدرب للتأكد من الحالة الصحية لهم.

وفى الولايات المتحدة الأمريكية ارتبطت التربية البدنية بالصحة منذ البداية، على اعتبار أن الصحة أهم تأثيرات وفوائد هذه الأنشطة على جسم الإنسان، وكانت المدارس والكلية منذ عام ١٨٠٠ وربما قبل ذلك، تركز برامجها للتربية البدنية على المنافع والفوائد الصحية، وكان هذا - ربما هو التبرير الوحيد - الذى تتم على أساسه الموافقة على إقامتها، فعلى سبيل المثال، فى كلية أمهرست دعم عميد الكلية برامج التربية البدنية، لأنها تساعد الطلاب على البقاء أصحاء، وكان أغلب مديرى أقسام التربية البدنية فى بداية إنشائها فى الولايات المتحدة من الأطباء<sup>(٤٢)</sup>؛ وفى القرن العشرين كان الدور المزدوج لمدرس التربية البدنية والصحة يحتم على كليات إعداد المعلمين فى التربية البدنية أن يتلقوا إعداداً مكثفاً فى الصحة بجانب إعدادهم فى مجال التربية البدنية، ولكن مع بروز التربية البدنية كنظام معرفى مستقل بدأت تخفت الالتزامات الصحية لمدرس التربية البدنية فى المدرسة، ومع ذلك فإنه مازال مسئولاً عن توفير مناخ صحى فى المدرسة بشكل عام، مثل الاهتمام بالأوضاع القوامية الصحيحة للتلاميذ مثل الوقوف الصحيح والجلوس الصحيح، الكشف الصحى الدورى، الكشف الطبى قبل تسجيل التلاميذ فى فرق



النشاط، إحالة الحالات المرضية للوحدة العلاجية وكتابة التقارير عن حالات الإصابة.

ومبكراً في عام ١٩٣٧، أضيفت الصحة إلى عنوان أكبر تنظيم مهني أمريكي وهو (AAHPه)، وتعنى الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية (٥٧)؛ ولقد قُدمت الصحة في العنوان على التربية البدنية للاعتبارات السابق عرضها، والأآن نعود الصحة إلى تأكيد هويتها وتحقيق ذاتيتها كمجال معرفي منظم ومستقل من مجالات المعرفة الإنسانية، ولكن هذا لم يمنع من وجود صلات وعلاقات قوية بين الصحة والتربية البدنية والرياضة والتي اتخذت أبعاداً جديدة في العصر الحديث بعد انتشار حركة اللياقة من أجل الصحة والتي اتخذت أشكالاً متعددة منها الهرولة Jogging، التمرينات الهوائية Aerobics، والتي راولها الناس وخاصة في دول أوروبا وأمريكا لهدف صحي بشكل أساسي.

### علاقة الترويج بالتربية البدنية والرياضة :

تطلق كلمة ترويج على المجال الذي يقدم خدمات الترويج، إلا أنها تطلق كذلك على أنشطة الفراغ التي يشترك فيها الفرد إرادياً والتي تقدم له الإشباع الفوري، وبالرغم من أن الأنشطة الترويجية تتنوع ما بين فنية وثقافية واجتماعية وغيرها إلا أن غالبيتها تنسب للأنشطة البدنية.

ولايجد المرء أى صعوبة في إدراك العلاقة بين التربية البدنية والرياضة من جهة وبين الترويج وأنشطة الفراغ من جهة أخرى، فلقد ولدت الرياضة ونشأت في كنف الترويج، وكنشأت بارز من أنشطة الفراغ الذي توج بالمفهوم (الترويج الرياضي) (٢٠).

وبالرغم من استقلال الرياضة عن الترويج في العصر الحديث، كنظم اجتماعية وثقافية مستقلة، إلا أن ذلك لم يمنع من وجود صلات كثيرة بين النظامين، وذلك لأن الرياضة ذات جوهر يتأسس على مرامي ووظائف ترويجية في المقام الأول، فضلاً عن الأصل اللغوي القديم للتعبير (الرياضة) باللاتينية هو Disport، ويعنى أن يتسلى الإنسان ويسرى عن نفسه، كما أن برامج الترويج



تعتمد كثيراً على الأنشطة البدنية والرياضية، فهي من أجمع النشاطات الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح، لأن نشاط الترويح البدني تتميز عن سائر الأنشطة الأخرى فنية أو ثقافية وغيرها بالتنوع الواسع والثراء، فهي أنشطة تناسب مع الكثير من التغيرات المتصلة بالمستفيدين من البرامج، كالسنن واللياقة، والمهارة، والمعرفة، والاهتمامات، والنمط المزاجي، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي وغيرها، وهو الأمر الذي جعل النشاط البدني على قمة النشاطات الترويحية وأكثرها شعبية وإقبالاً من الناس.

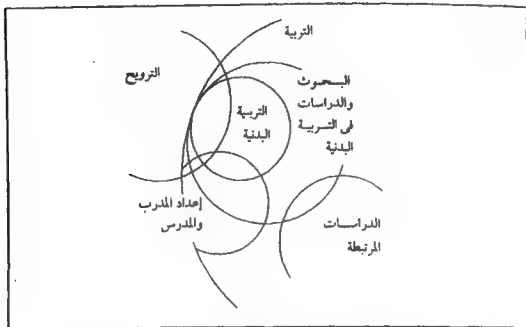
وتتصل التربية البدنية والرياضة بالترويح أيضاً من خلال النسيج القيمي المشترك ومساحة الخبرات الإنسانية والحصائل السلوكية التي تجمع بينهما، فموايل الالتقاء كثيرة من حيث الأهداف والأغراض، ففي الوقت الذي ينال فيه هدف استثمار وقت الفراغ مكانة متقدمة في التربية البدنية، ينال هدف اللياقة البدنية والصحة نفس المكانة في الترويح، علاوة على مجموعة الأهداف والأغراض المشتركة فيما بينهما كهدف التنمية الجمالية، وهدف التنمية المعرفية، وهدف التنمية الاجتماعية والنفسية، فالأهداف مشتركة لكن الوسائل والطرق قد تختلف.

كما يشترك كل من الترويح والتربية البدنية في عدد من الأصول المفاهيمية والتي تشكل الكثير من منطلقاتهما المهنية والمعرفية، فاللعب هو الأساس المفاهيمي الذي يجمع بينهما، فاللعب قد تطور من خلال الألعاب إلى شكل الرياضة المعاصرة متخذاً اتجاهات تنافسية، بينما قد تطور من خلال نشاط الترويح متخذاً اتجاهات إشباعية ونفسية.

ومن ضمن الاعتبارات التي تجمع بين الرياضة والترويح كونهما نظامين اجتماعيين ضمن النسق الاجتماعي العام، ولأن الطبيعة الاجتماعية والثقافية والخدمية بين النظامين تتقارب إلى حد التداخل أحياناً، فإن ذلك يجعل العلاقة فيما بين النظامين تنحو إلى التعاون والتوافق أكثر مما تنحو إلى المنافسة أو الصراع على مجالات وخدمات مهنية أو ما شابه ذلك، حتى أننا أصبحنا نسمع أسمين مختلفين لمفهوم واحد وهو الترويح الرياضي، والرياضة الترويحية!!، فضلاً عن علاقة أو إسهام كل منهما في بعض النظم أو الميادين المعرفية الأخرى ذات



الصلات الوثيقة بكليهما كالتربية، الصحة، والإعداد المهني للمدرب الرياضي والمدرس والمشرف الرياضي، والذي قد يوضحه النموذج التالي الذي اقترحه جون أندروز J.Andrews (٣).



نموذج جون أندروز لتوضيح المجالات المرتبطة بالتربية البدنية

وفى عام ١٩٣٨ أصبح الترويح جزءاً من المجالات المرتبطة بالتربية البدنية والصحة من خلال أقوى التنظيمات المهنية الأمريكية (الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح)، والذي كان يرمز له حيثُ بالاختصاصات (AAHPER) (٤٣)، وكان ذلك انعكاساً لارتباط مجالات الترويح والصحة والتربية البدنية، كما كان انعكاساً للدور الذي تلعبه الأنشطة الترويحية للناس من كل الأعمار والطبقات، ولقد بدأ الاهتمام بالترويح يتزايد من خلال المؤسسات التعليمية من مدارس ومعاهد وجامعات، وهو الأمر الذي لفت انتباه رجال الأعمال وأصحاب المصالح التجارية فترجموا هذا الاهتمام المتزايد بالترويح إلى مضاعفة فى إنتاج البضائع والأدوات والأجهزة ومختلف الإمكانيات والتسهيلات المتعلقة بالترويح، وراى الوعى الاسرى بالترويح، وتنبهت الحكومات وإدارات



الحكم المحلى إلى أهمية المتزهات والملاعب، والساحات ومختلف التسهيلات الترويحية، ونشطت حركة اللياقة البدنية بشكل لافت للانتباه منذ السبعينيات، الامر الذىلقى بعبء التربية الترويحية على مدرسى التربية البدنية من خلال المؤسسات والهئات التى يعملون بها، وخاصة تلك ذات الطابع التربوى، ولقد تضمنت الاهداف العامة للتربية البدنية هدفًا رئيسًا يتصل بتنمية المهارات والمعارف والانجماهاات الترويحية وأوقات الفراغ، وتضمنت مناهج الإعداد المهنى لمدرس التربية البدنية مقررات عن الترويح والعسكرات والمخيماات وأنشطة الخلاء، والتجديف، وتسلق الجبال، والألعاب الصغيرة الترويحية، ولقد وضع ذلك فى الاعتبار عند بناء مناهج التربية البدنية والرياضة وبخاصة فى المرحلة الثانوية، حيث يتم التاكيد على أنشطة ومهارات مدى الحياة، كتنس الطاولة، الريشة الطائرة، الكرة الطائرة، باعتبارها مهارات تصلح للممارسة الترويحية لما بعد التخرج .

وظهر مفهوم إطار جديد برامجى الطابع يجمع بين الترويح والتربية البدنية والرياضة، وهو الرياضة للجميع، ليوافه مشكلة المشاركة الرياضية لفئات لاتتمتع بمستويات وقدرات ومهارات ترقى إلى مستوى المنافسات الرياضية المنظمة، ولاهداف تتصل باللياقة البدنية والترويح والصحة، ولقد تنامى مفهوم الرياضة للجميع بشكل غير متوقع فى المجال حتى أصبح من المتوقع ظهور تخصص مهنى جديد يناط به تخطيط هذه البرامج التى تجمع بين الترويح والتربية البدنية والرياضة .

### علاقة الرقص بالتربية البدنية والرياضة :

الرقص هو الحركة الجسمية ذات الأنماط الإيقاعية المتتابعة والتى تنفذ فى الغالب والأعم بمصاحبة الموسيقى، وهى تعتبر أحد أقدم الأشكال الاجتماعية للنشاط البدنى والحركة، فالرقص نمط فنى وتعبيرى قديم يعتمد على الحركة والإيقاع والتعبير من خلاليهما، ولقد أوضحت الاصول الأثروبولوجية أن إنسان ما قبل التاريخ قد عرف الرقص ومارسه لأكثر من غرض، وترى بعض النظريات أن الرقص هو أصل لأغلب الأنشطة الحركية ذات الطابع الاجتماعى والفنى كالدراما، والرياضة (١٨) .





يصعب الفصل بين  
أنشطة التمرين  
وأنشطة التروبية  
البدنية والرياضة  
وذلك كونهما  
مشتروكين في إطار  
تجبي واحد.

ويتصل الرقص بالتربية البدنية والرياضة من خلال الحركة، ذلك لأن حركة الإنسان هي الأرضية المشتركة التي تجمع بينهما، والرقص أحد الجوانب الأساسية في برامج التربية البدنية، وبخاصة لدى الفتيات، كما أن للرقص أو ما يقال له الرقص التربوي Educational Dance أهمية كبيرة في برنامج التربية البدنية في رياض الأطفال والسنوات الأولى من التعليم الابتدائي، والذي ينمي قيماً تربوية على رأسها القيم الوجدانية المتمثلة في إتاحة فرص لكل طفل وطفلة لكي يعبر عن نفسه وينمي المفاهيم المرتبطة بالجسم والحركة والفراغ والعلاقات الحركية، الأمر الذي يسهم إسهاماً كبيراً في نمو مفهوم الذات والتقدير والتذوق الجمالي للحركة، فالرقص يسهم في نمو شخصية الطفل، واكتساب العديد من القيم الاجتماعية والتربوية مثل :



- يتيح للممارس فرص التعبير الوجداني عبر الحركة.
- ينمى التدوق الجمالى للحركة وتقديرها.
- ينمى اللياقة البدنية ويحافظ عليها.
- ينمى الكفاية الإدراكية الحركية والطلاقة الحركية.
- يتيح فرص المتعة والبهجة كنشاط ترويحى متميز.
- يوفر فرصاً للتخلص من التوترات والضغط.

وفى عام ١٩٧٩ أصبح الرقص جزءاً رسمياً من عنوان أكبر تنظيم مهنى أمريكى، وهى الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص، فاصبح (AAHPERD) (٢٣).

والرقص كمجال دراسى منظم يعتنق الحركة، الشكل، المعنى، كبؤرة اهتمام من حيث المبدأ، وهذه المفاهيم مرتبطة ببعضها البعض ولا تعارض فيما بينها سواء لدى مصمم الرقص (الكوريوجرافير)، أو الراقص، أو المشاهد، وهذه الأدوار قد تنجز من خلال فرد أو أكثر.

ولقد أرسى مفكر الحركة لابان Laban قواعد وأسس بنية المعرفة الخاصة بالرقص، وأكسبتها باحثة الرقص إيزادورا دونكان Isadora Duncan وآخرون، وهناك مدخلان أساسيان للبحث فى الرقص ودراسته بطريقة منهجية من منظور أنه مجال دراسى منظم وكفرع من فروع المعرفة الإنسانية :

- الطريقة الداخلية :

وهى طريقة المشاركة المباشرة فى الرقص، والخوض فى تجربة نشطة للتعرف على كافة الأبعاد والمتغيرات والعلاقات المتضمنة.

- الطريقة الخارجية :

وهى طريقة أن ينأى الباحث بنفسه ليلاحظ الرقص بصورة موضوعية من خلال دراسة كل أو جزء من الرقص، بالاعتماد على التحليل والتركيب والتفسير والاستدلال لكافة المتغيرات المتضمنة فى الرقص (٢٤).



وفى القرن العشرين، نجح الرقص فى الاستقلال والانفصال تدريجيا عن مجال التربية البدنية والرياضة، من خلال رواد عملوا على استقلال الرقص كفن من فنون الاداء الإنسانى Performing Arts، لكن ظلت الصلات والوشائج بين مجالى التربية البدنية والرقص قائمة، بل وتزداد عمقا واتساعا فى العصر الحديث، ولعل الدليل على ذلك، تلك الأنشطة الرياضية الفنية الطابع، وذات الطابع الجمالى والشكلى، والتي أخذت تزدهر مؤخرا كالرقص على الجليد، والسباحة التوفيقية (المتزامنة)، الجمباز الإيقاعى (٨).



الباليه - أو الرقص الأكاديمى فى إطار مصرى قديم

والرقص كمهنة، له تاريخ قديم سواء من خلال مجال التربية البدنية أو من خلال الرقص كمجال مستقل، ولقد أدى الاهتمام بالرقص فى العصر الحديث إلى تنامى فرص العمل المهنى فى مجالات مثل :  
- تدريس الرقص سواء فى الوضع المدرسى أو خارجه .



- اللياقة البدنية من خلال الرقص .

- العلاج بالرقص .

- الأداء الفنى من خلال الفرق المسرحية والعروض .

- الرقص كترفيه ونشاط لأوقات الفراغ .

ولقد أدركت كليات وأقسام التربية البدنية والرياضة وعلوم الحركة هذه العلاقة الوثيقة بين مجالها ومجال الرقص ، فعمدت إلى تدريس الرقص فى مناهج إعداد مدرسى التربية البدنية وبخاصة فى أقسام البنات إدراكاً منها للدور التربوى والثقافى الذى ينبغى أن تؤديه أو يؤديه مدرسو التربية البدنية حيال الرقص ، وفى مصر ، فى كليات التربية البدنية والرياضة للبنات قسم للرقص ، ولاعتبارات ثقافية اجتماعية تم تغيير اسم الرقص إلى التعبير الحركى ، وهو الاسم الذى يعبر عن وظيفة الرقص ، وذلك تجنباً لسوء فهم العامة ، فقد ارتبط مفهوم الرقص لدى عامة الشعب بالرقص المبتذل الذى ورد إلينا مع تبشير الحملة العثمانية على مصر والشام .

وفى عصر الاستنارة دخلت مادة الرقص والفنون الشعبية ضمن مقررات المعهد العالى للتربية الرياضية للبنين بالهرم ، وكان ذلك يعبر عن بعد نظر القادة فى ذلك العصر نحو المجالات الأكثر ارتباطاً بالتربية البدنية وعلوم الحركة ، كما يعبر عن



النشاط الترفيهي من  
الأنشطة التنموية  
فى العالم العربى  
وهو أحد المجالات  
المسترسية  
التربية البدنية



النظرة المهنية الموسعة والتي تتطلع إلى آفاق أكثر رحابة للتربية البدنية والرياضة كنظام معرفي أكاديمي وك مهنة، ولكن حذفت مادة الرقص والفنون الشعبية، في السبعينات، للأسف كمناسبة لضغوط اجتماعية، وتوجهاً نحو الرياضة والمسابقات الرياضية التي بدأت تفتح ذراعيها للخريجين !! .

### التربية البدنية ومجالاتها المرتبطة .... إلى أين ؟

ولقد علق ريجلر على طبيعة العلاقات بين التربية البدنية والرياضة وغيرها من المجالات المرتبطة في العصر الحديث، فكتب أن المكانة المتواضعة للتربية البدنية في المجتمع خلال العقود الأخيرة المنصرمة، جعلت الأفراخ التي احتضنتها التربية البدنية القديمة (الطيبة) تهرب من جذورها أو تحاول ذلك، كالتربية الصحية، التربية للأمان، الترويح، الرقص، المسابقات الرياضية، التمرينات العلاجية، وهو يعتقد أن الثلاثة الأخيرة تقابل تعريف مجال التربية البدنية المعاصر، أمام الثلاثة الأول فقد أصبح لهم مجالهم الخاص بهم، فالتربية الصحية، التربية للأمان، الترويح لهم مشكلاتهم وقضاياهم المهنية والأكاديمية الخاصة بهم والمختلفة عن مثيلاتها في التربية البدنية (٥٦).

وفي موقع آخر يشير ريجلر إلى التصرف العاقل الذي اتخذته أكبر التنظيمات المهنية في أمريكا : "American Association For Health, Physical Education, Recreation and Dance".

عندما استبدلت Association (الرابطة)، ووضعت بدلا منها التعبير Alli- ance (الائتلاف)، مشيراً إلى أن الوضع في (كندا) يختلف قليلاً، إذ هو على النحو التالي :

- فالتربية الصحية لم تنفصل بعد كمجال مستقل عن التربية البدنية.
- الترويح وإدارة المنتزهات انفصل كمهنة مستقلة.
- يفقد (مدرسو ومدربو التربية البدنية والرياضة)، وجود تنظيمات مهنية قوية، ويجدون أنفسهم أكثر في التنظيمات الإقليمية والمحليات (٥٧).





# إطار الأهداف والأفراض في التربية البدنية والرياضة



## الفصل الثالث

- ركائز ومنطلقات الأهداف التربوية.
- مدخل لدراسة الأهداف في التربية البدنية والرياضة.
- تطور أهداف التربية البدنية والرياضة.
- الدراسات التحليلية لأهداف التربية البدنية والرياضة.



## وكائز ومنطلقات الأهداف التربوية :

الأهداف التربوية هى مجموعة التصورات الفلسفية والاجتماعية التى توجه النظام التعليمى فى فترة محددة زمنياً وتاريخياً من حياة المجتمع، وتجىء معبرة عن متطلبات الحاضر وتطلعات المستقبل، ولذلك فإن الأهداف ديناميكية (نشطة) تقبل الإضافة والتعديل تبعاً لحركة التطور فى النظم والثقافة والفكر.

على أن الأهداف فى أى مجتمع لها متطلباتها العقائدية والفلسفية، والتى تتضمنها المبادئ والدساتير والنصوص الفكرية التى تتصف بالأصالة والقبول من قطاعات المجتمع، فضلاً عن منطلقات الفكر التربوى ذاته والذى يعبر عن حصيلة ما توصلت إليه بنية المعرفة فى النظام الأكاديمى علمياً وفكراً.

### منطلقات الأهداف :

ينبغى أن تنطلق الأهداف التربوية من خلال الاعتبارات الأساسية الآتية :

#### ١ - الأساس الأخلاقى والعقائدى :

حيث يركز نظام التعليم العربى فى مجمله على شريعة الإسلام، وينطلق من قاعدة احترام الرسالات السماوية، فهو يحافظ على الأصول الدينية، ويحترم قيمها وآدابها وشرائعها، ويجعلها أساساً مهماً لتوجهاته، كما يحمل أمانة الأخلاق الفاضلة الحميدة عبر مسيرة النظام التعليمى كله.

#### ٢ - الالتزام بالمنهج العلمى :

حيث يلتزم الهدف بالخضوع للمنهج العلمى من حيث الصحة والموضوعية والوصول للحقيقة بطريقة عقلية ومنهجية دون تحيز أو تعصب.

#### ٣ - النمو المتكامل الشامل للشخصية الإنسانية :

حيث يلتزم الهدف بالنظرة الشاملة لمختلف جوانب الشخصية الإنسانية دون إخلال لإحداها أو لبعضها بحيث تتكامل هذه الجوانب بدنياً وعقلياً ونفسياً وتصوغ الشخصية الإنسانية الصياغة المثلى، فلم تعد هناك أفضلية للمهارات العقلية على حساب المهارات البدنية، حيث النظرة الواحدة الشاملة للإنسان.



#### ٤ - مبدأ الفروق الفردية :

وهو المبدأ الذى استقر فى التعليم بعد أن أثبتته وأوضحته الدراسات النفسية الحديثة والمستفيضة، حيث تنسب الفروق الفردية إلى تلك الاختلافات، التباينات الطبيعية فى مركب الشخص (المتعلم)، وما يترتب على ذلك من اختلاف فى رد الفعل السلوكى من جانب الأفراد، ولا ينبغي أن يسرى هذا المبدأ ليشمل التفاوت الطبقي أو الاقتصادي و غيرها من التفاوتات المصطنعة، وهو المبدأ الذى يوصى بتعدد مسارات التعليم فى المؤسسة الواحدة لمقابلة هذه الفروق والاختلافات التى تترجم فى شكل إعطاء أو تعجيل التعليم.

#### تكافؤ فرص التعليم وممارسة الأنشطة :

ويمثل هذا المبدأ فى إتاحة فرص التعليم وممارسة الأنشطة التربوية من خلال فرص تتسم بالعدالة والمساواة، على اعتبار أن التعليم حق إنسانى تكفله الدولة ويعصونه المجتمع، دون تفرقة طبقية أو عنصرية أو عرقية ... إلخ من عوامل التفرقة والتمييز.



إتاحة فرص التعليم وممارسة الأنشطة التربوية كإحدى ركائز الأهداف التربوية.

## الإطار العالمي للأهداف التربوية :

يمكن استخلاص القضايا والموضوعات التالية كإطار عالمي للأهداف في المجال التربوي بشكل عام، والتي تعبر عن تحديات التربية نحو المشكلات التي تواجهها في المجتمعات الإنسانية سواء المتقدمة منها أو النامية.

### - تدفق المعرفة بشكل متسارع ومتغير :

فيما أطلق على هذا العصر، عصر الانفجار المعرفي، حيث التأثير المتبادل بين المجالات المعرفية، وتولد فروع ومجالات جديدة من العلم والمجالات المعرفية، علينا الأخذ من معطيات المعرفة دون تعصب أو تحيز مادام في صالحنا.

### - التغير في الدور الإنساني في الإنتاج :

أثمرت التقنيات الحديثة والمخترعات المتقدمة ما أطلق عليه (الثمّة) حيث احتلت أجهزة الحاسوب والإنسان الآلي، مكان الإنسان وأدواره في الإنتاج، وجعلته يعتمد على دور غير مباشر، يستخدم فيه قواه العقلية والإبداعية أكثر من استخدام قواه البدنية ومهاراته الحركية.

### - مشكلات التنمية الاقتصادية :

وهي تحدّ قائم وحاد يواجه المجتمعات النامية، وهي إشكالية صنفت العالم إلى شعوب منتجة في الشمال، وشعوب مستهلكة في الجنوب، فضلاً عن استهلاك الأولى لمصادر الثانية من خلال التبعية السياسية أو الثقافية.

### - تزايد وقت الفراغ :

أثمرت الطفرة التقنية وزيادة التوجه للأتمتة، تناقص ساعات العمل وربما الميل للبطالة، الأمر الذي تزايد معه وقت فراغ الإنسان، وهنا تلعب التربية، والتربية البدنية والرياضة، والتربية الترويحية أدواراً مهمة تعمل على استثمار هذا الفراغ للصالح الإنساني والمجتمعي.

### - تزايد القلق والاغتراب :

ظاهرة الاغتراب النفسي والاجتماعي هي ثمار انفصال شخصية الفرد عن مجتمعه نتيجة تعقد الحياة وسرعة إيقاعها وافتقاد الأمن والأمان، وضعف التواصل مع الآخرين، وتضائل فرص تأكيد الذات الإنسانية فضلاً عن الخواء الروحي



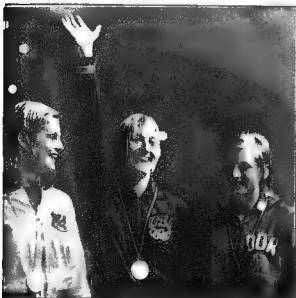
المتفشى فى دول الغرب، والتهديد بالتلوث البيئى والتوجه المادى الحاد، مما جعل العودة إلى الأصول الدينية بمثابة ملجأ وملاذ أمام إنسان المستقبل. وعلى التربية، والتربية البدنية والرياضة أن تنضم هذه الاحتياجات وتقدرها وتعمل على تقليل عوامل الاغتراب والقلق.

#### - تحديات السلام :

تلتهم مناطق كثيرة من العالم بالحروب والصراعات، مما يؤثر سلبياً على خطط النمو والتقدم لعدد كبير من شعوب العالم الثالث، الأمر الذى يقتضى اللجوء إلى السلام والتفاهم لحل مشكلات الصراع والتنافر، وهذا يلقي تبعات كبيرة على التربية والتربية البدنية والرياضة فى تشكيل وجدان الشباب نحو السلم والتفاهم وإحلال مفاهيم التعاون والتنافس الشريف محل مفاهيم الصراع والتقاتل.

#### - النظام العالمى الجديد :

بسقوط الكتلة الشرقية وانفراط عقدها، اختل ميزان الأمن والسلام العالمى وكان لابد من خلق نظام عالمى جديد قائم على أسس التفاهم وحل الصراعات، أو تقليلها، بحيث تلعب الأمم المتحدة أدواراً أكثر فاعلية فى ضبط وحل هذه الصراعات واستتباب الأمن والسلام فى ربوع العالم، بحيث يمكن للتربية والثقافة



الرياضة رسول سلام ومحبة  
بين شعوب العالم وإحدى  
ركائز النظام العالمى الجديد.



تأكيد هذه المفاهيم والعمل على نشرها من خلال مناشطها المختلفة، وخاصة من خلال الرياضة الدولية.

### الإطار المجتمعى للأهداف :

تعتبر الرياضة عن نظام اجتماعى ومركب ثقافى واضح ومؤثر فى المجتمع، كما أن العمليات التعليمية فى التربية البدنية تمثل أحد مكونات المنظومة الاجتماعية الشاملة، ومن المنطقى أن تكون محكومة بعلاقات تؤثر وتتأثر بها فى السياق المجتمعى، فالتربية البدنية والرياضة فى النهاية، هى جزء من نسيج المجتمع الذى يحتويها، ولذلك فإنه من المأمول أن تسهم التربية البدنية والرياضة ومجالاتها المرتبطة فى استخلاص رؤية مستقبلية مشرقة لمجتمعها من خلال العمل على تجاوز مشكلات الواقع المجتمعى ولعب أدوار إيجابية فى تحقيق هذه الصورة المشرقة من خلال إطارها المفاهيمى والمعلوماتى ومن خلال حصائلها وخبراتها المربية المثمرة.

ولعل أبرز ما يميز الواقع العربى عامة والمصرى خاصة من متغيرات مجتمعية ما يمكن إيجازه فى الإطار التالى (١) :

#### ١- المشكلة السكانية :

تعنى المشكلة السكانية فى مصر، زيادة معدلات النمو السكانى، أى زيادة نسبة الإعالة وانخفاض فى نسبة الخدمات ومستواها، ومن ملامحها (الانحلال الحضرى)، والذى يعنى تقويض المقومات الحضرية فى المدن نتيجة الهجرة الداخلية من الريف إلى الحضر، مما أوجب عديدًا من المطالب التى منها :

\* الاستعداد كمًا وكيفًا للطلب المتزايد على التعليم والترويح ورعاية الشباب.

\* تكوين مجتمعات عمرانية جديدة وما يتبع ذلك من تخطيط جيد لخدمات الرياضة للجميع والترويح والتربية الحركية للأطفال.

\* الارتقاء بقدرات ومهارات ولباقة القوى البشرية العاملة المنتجة.

(١) الأفكار الرئيسة مقبلة من :

مشروع لخطء عاجلة لتطوير مناهج التعليم (الأهداف)، المركز القومى للبحوث التربوية، ١٩٧٤



### ١- تغيير الدور الإنتاجي للقوية المصرية، ولزديده معدلات البطالة ،

مازال الريف المصرى يعاني من بعض جوانب التخلف بالرغم من جهود وسياسات وخطط التنمية، فقد تحول إلى مراكز طاردة، وعجز عن مسايرة الإنتاج الزراعى بالمحاطة الحديثة، بل وصل الأمر إلى استجلاب بعض المواد الغذائية من المدن!، وتحليل هذه الظاهرة يشير إلى دور التعليم فيها، فهو تعليم حضرى غربى عن الريف ومقدراته، بدلا من أن يكون التعليم ريفياً يراعى مطالب الريف واحتياجاته كبينة متميزة، ويتوقع من التربية، والتربية البدنية والرياضة ومجالاتها المرتبطة بالترويح والتزوية الصحية والكشافة والمخيمات أن تنمى اتجاهات إيجابية نحو حياة الريف الرائعة حيث الهواء النقى والمساحات الخضراء الواسعة، وكذلك ممارسة مهارات الرياضة فى الهواء الطلق، وخدمة البيئة وتطوير المجتمعات العمرانية الجديدة كالوادي الجديد وسيناء.

### ٢- نمط استهلاكى متقدم ... وحياة إنتاجية متخلفة :

نحن نعيش العصر الحديث مستهلكين أغلب معطياته، بينما ما زال تفكيرنا الحضارى متخلفاً بمراحل عن مسايرة مقتضيات العصر، ولعل أهمها الحياة الإنتاجية وهذا التباين يحدث خلافاً كبيراً فى ميزان القيم المجتمعية، حيث يتغلب الأخذ على العطاء، وتختفى روح العطاء والعمل التطوعى، مما يحبط الشباب ويشيع القلق من المستقبل، ويتنظر من التربية والتربية البدنية والترويح أدوار مهمة فى تشكيل شخصية الفرد العربى لمتج والمتعقل فى استهلاكه والذى يستشعر قيمة العمل التعاونى والتطوعى والذى يؤكد ذاته من خلال أنشطة تنسم بالبعد عن المادية والاستهلاكية ونميل إلى خدمة الجماعة والمجتمع وتؤكد على هوية الفرد وانتماءاته الطبيعية لوطنه ومجتمعه، بما يستقيم معه البناء الاجتماعى.

### ٣- التغيير فى قيمة التعليم وتحوله إلى أداة لتثبيت الواقع :

ظل التعليم لفترة طويلة أداة للمحافظة على الأوضاع والعمل على استمرارها وكان ذلك ترجمة لعلاقة السلطة بالتعليم، أما الآن فإن التعليم يجب أن يكون أداة لتحسين الأوضاع وإضفاء العدالة الاجتماعية وتنمية الإنسان العربى



وتحريره من عوامل التخلف والجمود، ولم يعد طلب العلم فريضة كما أمرنا ديننا الحنيف وإنما أصبح وسيلة لتحقيق المسكاته، كما تحول المعلم من صاحب رسالة إلى موظف تقليدى، ولم تستثمر نتائج البحث العلمى الاستثمار الأمثل فى مجالات مثل التربية البدنية والرياضة والترويج.

#### .. افتقاد التواصل والتنسيق بين مؤسسات التربية والمجتمع :

التعاون بين التربية ومؤسساتها وبين سائر مؤسسات ووحدات المجتمع أحد الأسس المستقرة للتربية فى سبيلها للتنشئة الاجتماعية السليمة للفرد، فأجهزة الإعلام كثيراً ما تناقض ما تقدمه المدرسة والجامعة، كما أن الأسرة لاتعرف كيف تستكمل دور المدرسة، فضلاً عن أن المدرسة ركزت همها على التعليم العرفى، ففقدت حلقة الوصل بالمسجد والنادى أو مركز الشباب.

#### الأهداف التعليمية فى مواجهة تحديات المجتمع المصرى (٥) :

من استقراء واقعنا الاقتصادى والاجتماعى فى مصر، ومن معرفتنا بتحديات الثورة العلمية التكنولوجية وأثرها فى الحضارة المعاصرة، وفى إطار الفهم الواعى للشخصية المصرية وأبعادها التاريخية، وانطلاقاً من المبادئ والأسس التى يرتكز عليها النظام التعليمى . . . ومع الإخذ فى الاعتبار التطورات التى طرأت على العلم التربوى والنتائج الحديثة لبحوث التعلم الإنسانى . . فإنه من الواجب عرض الأهداف التربوية التى تعد صالحة ومعبرة عن المرحلة الراهنة من تطورنا الاقتصادى والاجتماعى والثقافى، وتقبل الإضافة والتعديل والمواءمة مع متغيرات المستقبل، وهى تندرج فى أربع مجموعات على النحو التالى :

#### (أ) الأهداف المرحلية بتحديث الإنسان :

تحديث الإنسان هو الهدف الأساسى والجوهرى للتربية، ولهذا فهى لاتقف عند حد معين أو مستوى معين أو سن معينة، بل هى مستمرة باستمرار حياة الإنسان لأنها حاجة إنسانية، ولدى الإنسان استعداد طبيعى للتعلم وشوق إلى

(٥) الأفكار الرئيسة مقبنة من :

نفس المصدر السابق



المعرفة، وكان تفكير الفلاسفة والمربين - ومايزال - موجهاً لإشباع هذه الحاجة وذلك الاستعداد، وعلى النحو الذى يستثمر الطاقات والقدرات والمهارات التى أودعها الله فى الإنسان، وميزه بها عن سائر خلقه، كقدرات التفكير، وتفهم القيم وإتباعها، وإقامة علاقات ذات معنى ومغزى بينه وبين نفسه، وبينه وبين خالقه، وبينه وبين المخلوقات والأشياء والنظم الطبيعية والاجتماعية .

ومن هنا فهدف التربية فى تحديث الإنسان المصرى نجد له تفصيلاً على النحو

التالى :

- النمو المتكامل والمتوازن للشخصية : روحياً، عقلياً، نفسياً، وبدنياً.
- ترسيخ العقيدة الدينية والإيمان بالله والرسالات السماوية.
- تنمية قدرات التفكير : العلمى، الابتكارى، والناقد.
- تنمية نسق القيم الشخصية : الحرية، العلم، العمل، الانتماء، الوسطية، الإلتقان، العدل، الوقت، الاستقلال، المبادأة، الفن، والجمال.
- تنمية وعى الفرد بذاته وقدراته وإمكاناته الفعلية.
- اكتشاف حالات الموهبة والتفوق العقلى ورعايتها .
- تنمية اتجاه إيجابى للفرد نحو المستقبل.

#### **د) الأهداف المرتبطة بتحديث بنية المعرفة :**

لاشك أن هذا الهدف جوهرى لاستقامة الحياة الاجتماعية فى الإطار الحضارى المعاصر، والذى وضح أنه يركز على معرفة جديدة قوامها العلم ونظرياته وتطبيقاته على كافة مجالات النشاط الإنسانى، ومعرفة العصر لها، خصائصها وسماتها، والتى توجب على النظم التعليمية مطالب ومسئوليات لكى تستوعب الأجيال الصاعدة هذه المعرفة، وتعى أساليب استخدامها فى الارتقاء بواقع مجتمعاتها، ولكن تتمكن من جانبها من تقديم عطاء يحسب لها ضمن رصيد المعرفة الإنسانية ككل، ومن هنا فهدف تحديث بنية المعرفة من جاسب التعليم فى مصر نجد له تفصيلاً على النحو التالى :

- ١ - تثبيت موقع المعرفة الدينية بين أنواع المعرفة الأخرى التى يتداولها المجتمع.



- ٢ - الوعى بالتراث والإفادة منه فى الإضافة للمعرفة الراهنة .
- ٣ - تقدير الفكر الإنسانى دون تعصب لعقيدة أو جنس أو لون .
- ٤ - تنمية قدرات التعلم الذاتى .
- ٥ - تنمية القدرة على الاتصال والتواصل مع الثقافة العالمية .
- ٦ - الوعى بمصادر المعرفة والحكم على درجة مصداقيتها .
- ٧ - تبسيط المعرفة تبعاً لمراحل ومستويات نمو الشخصية .
- ٨ - تنمية القدرة على توظيف المعرفة فى واقع الحياة .
- ٩ - الوعى بمفهوم التخصص فى إطار رحلة المعرفة .

#### (ج) الأهداف المرتبطة بتحديث النظم الاجتماعية :

الإنسان كائن اجتماعى بطبعه، يقيم النظم ويضع الثقافة، والتربية هى وسيلته فى ذلك، فمن طريقها يستكمل فهمه للبيئة وعناصرها، ويمتد وعيه إلى الثقافة، ليتمكن من نقدها وتجديدها، والتربية هى التى ترسى دعائم الفلسفة الذاتية للفرد تجاه واقعه فيتناوله بالتفسير والتحديث، أو يتخذ موقفاً ساكناً جامداً. والتربية أيضاً هى التى توضح المعايير والضوابط الاجتماعية التى يعترف بها المجتمع، وتصلح بها النظم، فتصبح جزءاً من نسيج الشخصية، وركيزة فى تفاعلها وحركتها الاجتماعية . . . ومن هنا فهدف التربية فى تحديث النظم الاجتماعية لمجد له تفصيلاً على النحو التالى :

- فهم العلاقات المتشابكة للنظم الاجتماعية .
- تنمية الذاتية الثقافية (الهوية الثقافية) .
- تنمية الوعى بالأدوار الاجتماعية والتدريب عليها .
- تنمية المسئولية الاجتماعية فى مواجهة المشكلات الراهنة .
- تنمية الوعى بالضوابط الاجتماعية واحترامها .
- تنمية مهارات الاتصال الاجتماعى والعمل ضمن فريق .
- تنمية المفهوم المركب (الحق / الواجب) .



- تنمية مفهوم الوحدة الوطنية والسلام الاجتماعى .
- تقبل التغير وتوجيهه وجهة إيجابية .
- الارتقاء بالأسلوب استخدامات الفرد لوقت فراغه واستثماره .

#### (د) الأهداف المرتبطة بتحديث بنية العمل والإنتاج :

العمل الإنسانى أعلى قيمة فى الحياة، فهى القيمة التى توحه الإنسان فى سعيه لتعمير الحياة وتشيد الحضارة، وإنتاج السلع والخدمات التى تستقر بها الحياة الاجتماعية ولعل شأن العمل ومكانته قد اقترن بالإيمان دائماً فى كتاب الله العزيز، وارتبط بقيم أخرى عزيزة كالإتقان، والعلم، والمنفعة، والجماعية . ومن هنا يصبح هدف التربية فى تحديث العمل والإنتاج بمثابة دعوة إلى الإيمان الصادق، وطريق لتحرير الإرادة الإنسانية من صنوف التبعية، وانطلاق نحو الارتقاء الحضارى، ويمكن أن نجد تفصيلاً لهذا الهدف على النحو التالى :

- الوفاء بحاجات المجتمع من القوى العاملة الماهرة المدربة .

- تنمية قدرات الشخصية المنتجة .

- الربط بين النظريات وتطبيقاتها .

- تنمية عادات الاستهلاك الرشيد .

- تنمية مفهوم الاعتماد على الذات فى الإنتاج .

- الاستخدام الذكى لموارد البيئة .

- تقدير الصناعات المحلية، والإنتاج الوطنى .

- تقدير الجهد الإنسانى فى العمل .

- الحفاظ على المال العام .

- الوعى بأهداف خطط التنمية الاقتصادية



## مداخل لغوالة الأهداف فى التربية البدنية والرياضة :

### أهمية تحديد الأهداف فى النظام والمهنة :

نعتمد ويست، بوتشر ١٩٩١ أن الأهداف المحددة للتربية البدنية والرياضة هى التى توضح لنا إلى أين نسير، وما نأمل فى تحقيقه، ولذلك يجب أن يكون للمهنة أهداف واضحة ومحددة (٥٥).

ولقد أوضح ريجلر ١٩٨٢، أنه إذا أردنا أن نؤثر فى مجتمعنا من خلال مهتنا، مهما كانت الاتجاهات المأمولة للتقدم، فإننا ينبغي أن نعمل فى سبيل أكبر قدر ممكن من الاتفاق على أهداف المهنة والنظام، فإذا ما حاولنا تقدير التقدم النوعى فى مقابل التقدم الكمى فى المهنة، فإننا يجب أن نعمل إلى قياس مقدار الاتفاق بين أبناء المهنة وحجم الممارسات البدنية والرياضة من جهة، وبين الترتيب القيمى الهرمى للأهداف العامة من جهة أخرى، ولأن هناك مشكلات عديدة يزخر بها مجال التربية البدنية والرياضة، فإن ذلك يدعو إلى المزيد من التعاون فى تأسيس محكات لتقدير الأهداف الموضوعة، ومن ثم التعرف على أكثر الأهداف إبرازاً للجهود وعناصر العمل والتأكيد عليها (٥٧).

وقضية تحديد الأهداف العامة فى التربية البدنية، تتصل مباشرة بوضعها كمهنة محترمة فى السياقات الاجتماعية، وكنظام أكاديمى يسعى لتأكيد هويته الأكاديمية والمعرفية فى الأوساط العلمية والأكاديمية.

ويجب أن تكون الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضة واضحة ومفهومة ويمكن إدراكها بسهولة وتقدير أدوارها بقدر من الاعتبار والاحترام الاجتماعى، أما عموض هذه الأهداف فإنه ينعكس سلباً على مختلف الجوانب الاجتماعية للمهنة فضلاً عن النظرات التى يحددها الشك من قبل العلماء والأكاديميين ورجال التربية والقادة السياسيين عن المكانة (العلمية) لنظام التربية البدنية والرياضة.

وقضية تحديد الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضة يجب أن تنال منا كل الاهتمام، فهى إحدى أهم المشكلات التى تواجه المهنة والنظام منذ زمن ليس بالقصير، فهى إشكالية يجب التعامل معها بحرص وجهد لأنها تعبر عن القواعد المهنية والنظامية ومنطلقاتها الاجتماعية والخدمية، فهى التى تقنع العاملين بالمهنة



وكذلك من هم خارجها بالادوار والخدمات والمنافع التي تقدمها لمجتمعها، وهي التي تبرر الجهود والميزات والمخصصات للمسؤولين ولالإدارة العليا.

ولكن عدم الاستقرار في الأهداف العامة للتربية البدنية قد لا يعبر بالضرورة عن صورة غير مرغوب فيها، فقد يكون ذلك بسبب محاولات التجديد، وإعمال الفكر، والمزيد من الدراسة والبحث لإعادة النظر والتعديل في الأهداف الموضوعية، وهو بذلك يعبر عن صورة صحية وسليمة لجهود تسعى إلى المزيد من وضوح الأهداف وصياغتها الصياغة المفهومة المقنعة في سبيل استجلاء الغامض وتفسير المبهم والكشف عن المدركات الخاطئة والسعي نحو التطوير والتقدم والحداثة.

### للمجتمعات المختلفة أهداف مختلفة :

تباين المجتمعات الإنسانية تبايناً واضحاً، فعلى المستوى الأيديولوجي، هناك اختلافات عقائدية وسياسية حادة بين الدول، والتي قد تصل إلى حد المواجهة العسكرية كما شهدنا ذلك بين دول المجموعة الاشتراكية، ودول العالم الحر والتي استمرت لما يقرب من نصف قرن، كما أن هناك فروقا حادة على المستوى الاقتصادي والاجتماعي، فبينما هناك دول متقدمة تسعى إلى توفير كل احتياجات الإنسان الأساسية والثانوية، هناك دول العالم الثالث التي لا تستطيع توفير حتى الحد الأدنى من احتياجات الإنسان الأساسية، ناهيك عن الوضع الصحي ودرجة الاهتمام به، والوضع الأمني، والوضع التربوي ومدى مايلذل من جهود في سبيل الارتقاء به، كما أن هناك اختلافات ثقافية كبيرة بل عميقة بين المجتمعات، فالقيم الثقافية والعادات والأعراف والتقاليد كلها اعتبارات ثقافية واجتماعية تتباين وتختلف من مجتمع لآخر ومن دولة لأخرى، وما يدخل تحت مفهوم المقبول من الأنشطة في مجتمع ما، قد يعد مرفوضاً في مجتمع آخر، ولا يخفى على أحد أن كل المتغيرات السابقة تؤثر بشدة في اختبار وتحديد وصياغة الأهداف، وفي هذا المعنى لا يمكن انتقاء قائمة أهداف أو أغراض خاصة بالتربية البدنية والرياضة في الولايات المتحدة الأمريكية لتوظيفها في مجتمع من المجتمعات العربية مثل مصر أو سوريا أو الأردن وذلك للاعتبارات السالف ذكرها، وينبغي أن تبني كل دولة مسألة تحديد أهداف التربية البدنية والرياضة وأغراضها، من خلال لجان متخصصة



تشكل بطريقة موضوعية وصحيحة لهذا الغرض، بل عليها كذلك أن تراجع كل فترة هذه القوائم فما كان يصلح بالأمس لا يصلح بالضرورة اليوم أو غداً.

ويشير الباحثون والخبراء إلى أن الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضة قد تغيرت من العصور القديمة حتى وقتنا هذا وفقاً للتغيرات التي حدثت في الثقافة والعوامل الاقتصادية والاجتماعية، ولذلك فالدول المختلفة لها أهداف مختلفة، والاختلاف ليس في القيم بقدر ما هو اختلاف في أولويات هذه القيم، والتي يجب أن ترتب حسب أهميتها في ضوء ظروف المجتمع وتطلعاته وأمانه، فالأهداف تتأثر بمؤثرات كالاستعداد الحركي أو الاهتمام بالصحة العامة أو التأكيد على الترويح أو التربية<sup>(٤٦)</sup>.

ومن المشكلات التي تواجه التربية البدنية والرياضة في المجتمعات العربية هو عدم وجود قائمة للأهداف العامة لكل مجتمع من هذه المجتمعات، وإذا فرض وتبنت إحدى الدول العربية قائمة معينة للأهداف، فهي في الغالب الأعم موضوعية بغير الطرق المنهجية، ولا تعبر بصدق عن الفكر الاجتماعي والتربوي السائد في المجتمع العربي، فضلاً عن أن المتاح من هذه القوائم إما مترجم فهو يعبر عن قيم وأفكار مجتمعات أخرى غريبة عن مجتمعاتنا، وإما من وضع لجان غير مؤهلة لذلك، فهي غالباً مجموعة من المهارات والمعارف والاتجاهات صيغت بطريقة تكفل التمنيات الطيبة.

وتتمثل أهمية الأهداف لأخصائي التربية البدنية والرياضة في مساعدته على:

- ١ - إدراك وفهم ما يحاول أن يحققه مهنياً.
- ٢ - فهم أفضل وتقدير قيمة النظام الأكاديمي وأدواره الاجتماعية والإنسانية.
- ٣ - تفسير وتبرير جهود المهنة للعملاء والدفاع عنها بأسانيد منطقية.
- ٤ - القدرة على اتخاذ قرارات ذات إطار مرجعي من الأهداف حيال المشكلات والقضايا العريضة للمهنة والنظام الأكاديمي.
- ٥ - تقدير حصائل مشاركة الأفراد في البرامج في ضوء هذه الأهداف.



## الأهداف - الأغراض - الحصائل :

تعددت التعبيرات المستخدمة فى المجال التربوى للتعبير عن الاهداف العامة والاهداف الخاصة أو الفرعية والناتج المتوقعة من تنفيذ البرامج، ولقد استخدمت التعبيرات (الاهداف - الأغراض - الحصائل) بطريقة تبادلية مما سبب بعض الإرباك للباحثين والطلاب والمدرسين وغيرهم.

ولكن بشكل عام يمكن القول بأن هناك شبه استقرار على أن الاهداف تتعامل مع الغايات والمراعى الكبرى ذات الطبيعة الفلسفية المعبرة عن إسهامات المهنة والنظام للمجتمع ولأفراده، وهى تتعامل مع القيم الاجتماعية والتربوية، كما تصاغ صياغة إنشائية رصينة وواضحة للجميع، سواء كانوا أخصائيين مهنيين أو للعامة من الشعب.

بينما تعبر الأغراض عن الشكل التنفيذى للأهداف، فهى تبرز بوضوح الحصائل السلوكية والخبرات والمكتسبات التى تعود على الفرد نتيجة انخراطه فى النشاط والبرنامج، ولذلك فهى تتعامل مع المهنى سواء المدرس - المدرب ... إلخ، لتساعده على اتخاذ القرارات الملائمة فى سبيل تنفيذ وإجراء هذا الغرض من خلال تحديد دقيق وسلوكى للفعل المراد أدائه أو تنفيذه، وشروط ومستويات تقدير هذا الأداء فى نفس الوقت.

ويمكن توضيح العلاقة بين الاهداف والأغراض والحصائل، لو تصورنا ما يشبه البناء الهرمى، حيث تتبوأ الاهداف قمة الهرم، ثم تليها الاهداف الخاصة بالقطاعات أو المراحل التعليمية أو المستويات التدريبية المختلفة، ثم يندرج تحت كل منها الأغراض الخاصة بكل قطاع، وفى مجال التعليم تحديداً، نطلق عليها الأغراض التعليمية، والتى يرجى منها أن تحقق قدراً ملائماً من الحصائل أو النواتج السلوكية التى تؤسس قاعدة الهرم وتخدم شخصية الفرد المستفيد من البرنامج بحيث تتسق بداهة مع الأغراض التعليمية والاهداف العامة. وهذا ما دعا ويست، بوترش إلى تعريف الاهداف على أنها :

«مخرجات تعلم مرغوبة يمكن تحقيقها من خلال المشاركة فى برنامج سليم للتربية البدنية والرياضة» (٥٥).



## تظهر أهداف التربية البدنية والرياضة :

عرفت التربية البدنية مئات الأهداف عبر تاريخها، وذلك للتعبير عن إطار منافعها وخدماتها للمجتمع وأبنائه، وهذا الكم من الأهداف، يمكن فى واقع الأمر تحريده واختصاره من المنظور الفلسفى إلى عدد قليل من الفئات التى يمكن أن تسكن تحتها كل مجموعة متماثلة من القيم والخبرات.

ولقد تبنت التربية البدنية مبكراً أهدافاً (تربوية)، بعد أن انتسبت وبكل ثقلها إلى مجال التربية، ويبدو أن ذلك كان أحد شروط هذا الانتساب.

وضع رائد التربية البدنية دودلى سارجنت Dudley Sargent عام ١٨٧٩ أربعة أهداف كبرى تتمثل فى :

- من الناحية الصحية :

• تقدير التناسق الطبيعى فى جسم الإنسان.

• التعرف على تشريح وأعضاء الجسم ووظائفها.

• دراسة المؤثرات الصحية العادية مثل :

(التمرين - التغذية - النوم - الاستحمام - الملابس - التهوية).

- من الناحية التربوية :

غرس القدرات العقلية والجثمانية، وخاصة تلك التى يمكن استخدامها فى الوصول إلى مهارات مهنية أو بدنية، كالسباحة، الجولف، الانزلاق.

- من الناحية الترويحية :

تجديد القوى الحيوية التى تمكن الفرد من استئناف أعماله البدنية بنشاط، وتأدية واجباته بسهولة.

- من الناحية العلاجية :

استعادة الوظائف التى طرأ عليها خلل، وإصلاح العيوب والأخطاء الجثمانية<sup>(٤٩)</sup>.



### تعليل على أهداف سارجنت ،

بعد أقل من عامين سيكون قد مر على قائمة سارجنت لأهداف التربية البدنية مائة عام، فقد قدمها عام ١٨٧٩، وقد استمرت هذه القائمة محل تقدير العاملين بالمجال حتى بدايات القرن العشرين، ويلاحظ أن الهدف الأول صحي لأن أغلب قيادات المهنة في بداياتها في أمريكا كانوا من الأطباء، كما يلاحظ أنه سكن أغراضاً تحت فئات عريضة من الأهداف وهو اتجاه أخذ في الظهور حديثاً.

### الأهداف من ١٩٢٠ - ١٩٣٠ :

يعتبر كلارك هيلزنجتون Clark Hetherington أبا التربية البدنية (الحديثة)، وهو صاحب الفضل في النقلة الفكرية التي حولت محور اهتمام التربية البدنية من مجرد طريقة بدنية أو منهج للتدريب البدني إلى أسلوب تنموي يشمل الإنسان ككل، وفي ١٩١٩ أوضح هيلزنجتون أن برامج التربية البدنية ترمى إلى تحقيق أهداف عضوية، حركية، شخصية، فكرية. وقد عمد إلى تصنيف أهداف التربية البدنية من خلال خمس مجموعات على النحو التالي :

١ - الأهداف الفورية المتصلة بتنظيم وتسيير حياة الطفل المتمثلة في أنشطة العضلات الكبيرة.

٢ - الأهداف البعيدة المتصلة بالتكيف الاجتماعي كفاية للبالغين.

٣ - الأهداف المتصلة بالتنمية.

٤ - الأهداف المتصلة بالمستويات الاجتماعية، كما توظفها أنشطة التنمية والتكيف.

٥ - الأهداف المتصلة بإمكانية التحكم في الظروف الصحية.

ولقد واكبت هذه الفترة ظهور الأفكار التربوية لجون ديوى Dewey؛ ولذلك نجد الأهداف السابقة تزخر بنفس التعبيرات التي استخدمها ديوى، مثل التكيف الاجتماعي، التنمية، والتحكم ... إلخ.



## الأهداف من ١٩٣٠ - ١٩٤٠ :

وخلال هذا العقد استخلص شيرمان Sharman ثلاثة أهداف رئيسة للتربية البدنية وهى :

١ - إتاحة الفرص للمشاركة المنضبطة فى النشاط البدنى والتي تثمر خبرات تربوية .

٢ - تنمية الأجهزة العضوية للجسم، والتي تتيح للفرد ان يحيا وفقاً لأفضل المستويات الممكنة .

٣ - تنمية مهارات الأنشطة والاتجاهات المرغوبة نحو اللعب لتوظيفها خلال الفراغ (٣٣) .

وفى عام ١٩٣٤ ، أصدرت لجنة الأهداف فى الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والرياضة قائمة تضمنت الأهداف : اللياقة البدنية، والصحة العقلية والكفاية الشخصية الاجتماعية الحلقية، التعبير الوجدانى والانضباط، التقدير (٤٣) .

## الأهداف من ١٩٤٠ - ١٩٥٠ :

ويبرز فى هذه الفترة جيسى وليامز Jesse Williams، والذي كان يرى أن التربية البدنية من الممكن أن تفيد الفرد ككل، ومن ثم يمكن للفرد أن يساهم فى الحياة الاجتماعية بشكل طيب، ولقد تأثر فكر وليامز بدور التربية البدنية فى التربية العامة وهو التصور التقليدى لدور التربية البدنية فى هذه الفترة وما يليها، كما تأثر بانعكاس ظروف الحرب على الفكر التربوى فى تلك الفترة، ولقد اقترح وليامز أربعة مستويات لتقدير الحكم على برامج التربية البدنية تتمثل فى :

١ - تقديم نتائج وظيفية عضوية (فيزيولوجية) تحدد بشكل أساسى، كمؤشرات للإنسان ككل، من خلال أنشطة تطوّر عمل الأجهزة الحيوية، وتشبع احتياجات النمو .

٢ - تتضمن معنى يفهمه الفرد، وتتيح المحافظة على استمرارية الاهتمام .



٣ - توفر الفرص التي تمكن الفرد من إشباع المطالب الاجتماعية المرغوبة والملمحة والدوافع الطبيعية من خلال الاشتراك في أنشطة حركية ملائمة للسن، للجنس، للظروف، ومرحلة النمو والتطور

٤ - تقديم فرص للفرد تحت إشراف قيادة رشيدة؛ لمواجهة المواقف التربوية كفرد من الجماعة (٣٣) (٥٥).

وقد عاصرت هذه الفترة نشوب الحرب العالمية الثانية، والتي أثمرت تركيزاً متزايداً على الصحة واللياقة، بعد أن اتضح أن قطاعاً كبيراً من الشباب لم يقبل في الخدمة العسكرية لعيوب بدنية، الأمر الذي جعل العديد من التربويين يساندون جهود التربية البدنية لمواجهة هذه الحقيقة، لكن عندما وضعت الحرب العالمية الثانية أوزارها، تقدم قادة التربية البدنية بتصوراتهم عن الأهداف التي أثرت في البرامج ولأنها فترة حافلة فإنه في نهايتها أمكن استخلاص الأفكار التالية كأغراض للمجال :

- ١ - غرض النمو البدني .
- ٢ - غرض النمو الحركي .
- ٣ - غرض النمو العقلي .
- ٤ - غرض العلاقات الإنسانية (٥٥) .

#### الأهداف من ١٩٥٠ - ١٩٦٠ :

بشكل تقليدي، ظلت أفكار جيسى وليامز مهيمنة على المجال، حيث ذكر :  
«أن التربية البدنية ينبغي أن تهدف إلى تقديم القيادات الماهرة، والتسهيلات الملائمة، والتي تتيح الفرص للفرد والجماعة للاشتراك في مواقف بدنية شاملة مرضية وتستثيره ذهنياً، على أن تكون هذه المواقف صحيحة اجتماعياً» (٤٣).  
وخلال الخمسينيات من القرن العشرين، أدلى بعض قادة التربية البدنية الأكاديميين بدلوهم في فلسفة التربية البدنية وطرقها ومداخلها، فنادي كويل Cowell بالمنهج المتوازن، كما جمع كلا من الأهداف العامة والخاصة على النحو التالي :



١ - القدرة العضوية، التى تتمثل فى مقدرة الفرد فى المحافظة على الجهد الذى يوائم محاولته فى تقوية العضلات، تنمية مقاومة التعب، زيادة الكفاية القلبية الوعائية.

٢ - تطوير التوافق العضلى العصبى، بحيث ينمى الفرد المهارات: الرشاقة، والإحساس بالإيقاع، وتحسين زمن رد الفعل.

٣ - تطوير الاتجاهات الانفعالية الشخصية/ الاجتماعية نحو المزيد من التواءم من خلال مواقف تدفع إلى الثقة بالنفس، القبول الاجتماعى، المبادرة، التوجه الذاتى، الشعور بالانتماء.

٤ - التنمية الفكرية للفرد وقدرته على التفسير، بحيث يتم تشجيع الطلاب على الإقدام لأداء ما يرغبون مع خيال نشط مصحوب ببعض الأسس، وحتى يمكن أن يسهموا بشئ من ذاتيتهم.

٥ - الاستجابة الانفعالية، بحيث يتاح للتلاميذ إمكانية التعبير عن المتعة والمرح فى الألعاب الرياضية، والشعور بالإنجاز التعاونى وروح الفريق، وتنمية التذوق الرفيع للخبرات الجمالية فى الرقص، والألعاب، والرياضات (كالباليه المائى) (٣٣) (٤٠).

### الأهداف من ١٩٦٠ - ١٩٧٠ :

شهدت أهداف التربية البدنية حركة مراجعة أثرت بشكل واضح ليس فقط فى فكر أبناء المجال، لكنها أيضاً انعكست على التخطيط لأعوام السبعينيات، ويبرز فى هذه المرحلة نيكسون، جويت Nixon & Jewett اللذان اقترحا خمسة أهداف عامة أو فلسفية، وقد صيغت بحيث تكفل اشتقاق أغراض فورية أو خاصة منها، كما مهدت للخطو قدماً فى اتجاه الصياغة الإجرائية السلوكية للأغراض :

١ - تنمية الفهم الأساسى لتقدير حركة الإنسان.

(أ) تنمية فهم وتقدير المعنى العميق والقيم المكتسبة خلال الخبرات الحركية الموجهة بالفكر.

(ب) تقدير حركة الإنسان كنمط أساسى للتعبير الإنسانى غير اللفظى.



(ج) تنمية صورة الجسم، ومفهوم ذات إيجابى عبر الخبرات الحركية الملائمة.

(د) تنمية المفاهيم الأساسية خلال الحركة الاختيارية والأنشطة التعليمية غير اللفظية المرتبطة.

٢ - تنمية أقصى قوة عضلية للفرد والمحافظة عليها، وكذلك الجلد الدورى التنفسى. وعادة ما يشار إلى هذه النوعية من الأغراض على أنها (هدف اللياقة البدنية)، ولقد توسع بعض العلماء فيها فتضمنت صفات مثل المرونة، التوازن، الرشاقة، السرعة، القدرة، على ألا يتم التركيز فقط على تطوير هذه القدرات، وإنما أيضاً تنمية المعرفة والفهم المرتبطة باللياقة البدنية.

٣ - تنمية الطاقات والقدرات الحركية لأقصى مستوى يستطيعه الفرد، حيث يجب أن تركز التربية البدنية اهتمامها على تنمية وتطوير المهارات العضلية العصبية وإتقان أنماط الحركة الأصلية، والتي تعد أساساً للمهارات الخاصة.

٤ - تنمية المهارات والمعارف والاتجاهات الأساسية للخبرات المشبعة والمتعة للترويح البدنى من خلال المشاركة الاختيارية الطوعية مدى الحياة.

٥ - تنمية القبول الاجتماعى، وسلوك المكافأة الشخصى خلال المشاركة فى الأنشطة الحركية حيث يسعى التعليم فى التربية البدنية نحو تنمية العادات الاجتماعية المرغوبة، والاتجاهات والصفات الشخصية المطلوبة للمواطنة الصالحة فى مجتمع ديمقراطى (٤٧).

وفى عام ١٩٦٥ وضع الاتحاد الأمريكى للصحة والتربية البدنية والترويح (AAHPER) خمسة أهداف رئيسة للتربية البدنية :

١ - مساعدة الأطفال للتحرك بطريقة ماهرة ومؤثرة فى كل الأنشطة المختارة التى يشتركون فيها عبر برنامج التربية البدنية، وأيضاً عبر المواقف والخبرات التى يمرون بها خلال حياتهم.

٢ - تنمية فهم وتقدير الأطفال والشباب للحركة لجعل حياتهم هادفة ومنتجة لإضفاء المعنى عليها.



٣ - تنمية فهم وتقدير المبادئ العلمية المعنية بالحركة والمتصلة بها، كعوامل الزمن، الفراغ، الجهد، علاقة الطاقة بالحجم... الخ.

٤ - تنمية علاقات اجتماعية شخصية على نحو أفضل من خلال وسط اللعب والرياضة.

٥ - تنمية مختلف الأجهزة الحيوية للجسم حتى تستجيب جيداً وبطريقة صحية لزيادة المتطلبات (٤٣).

وفى أواخر الستينيات من القرن العشرين، أصبح منسوب التربية البدنية أكثر وعياً بالفلسفة الوجودية، وقد انعكس ذلك على الأفكار والأهداف فى هذه الفترة وما بعدها، حيث تبرز أفكار ميثنى Metheny، حيث التأكيد على الفلسفة التحليلية والظاهراتية التى اثمرت تأكيداً على حركة الإنسان كمحور لمجال أو نظام التربية البدنية (٥٤)

### الأهداف من ١٩٧٠ - ١٩٨٠ :

فى هذه الفترة ظهرت اتجاهات للتربية البدنية والرياضة وبخاصة فى المدرسة الثانوية، وتبرر جان فلشين Jan Felshin التى ألقت الضوء على ما أسمته الاعتبارات الفكرية لتحسين أهداف التربية البدنية وتحديد ما يزيد من الدقة، مشيرة إلى هذه الاعتبارات :

كل المعتقدات والقيم التى تعد مصادر لاشتقاق الأهداف :

١ - تنغير باستمرار فى ضوء تطور المعرفة حيث يجب أن يعاد النظر فى ترتيب أولوية القيم.

٢ - يجب أن نتاح فرص مستمرة للمراجعة والتفسير، بحيث يستوعبها مدرس التربية البدنية، فقد صرح البعض منهم أنهم يجدون صعوبة فى التمييز بين أغراض تنتج وأخرى يتطلع إلى تحقيقها.

٣ - إزالة التخطي بين النوايا والتأثيرات، فمنذ أن قبلت التربية البدنية بالمبادئ السبعة للتربية عام ١٩١٨، والتزمت بكل تعهداتها ومجالها التكاملى، إلا أنه كثيراً ما توصف هذه الصياغات التربوية بالغموض.



٤ - أصبح من الأمور التقليدية تجاهل الأهداف المألوفة، أما تشغيل المناهج فيبدو أنها تتخذ مدخلا افتراضيا مؤداه أن الأهداف واضحة ولا تحتاج إلى المزيد من الاهتمام<sup>(٣٤)</sup>.

### الأهداف من ١٩٨٠ - ١٩٩٠ :

تبلور الفكر الذى يقود التربية البدنية والرياضة كنظام أكاديمى ومعرفى مستقر، وكبنية معرفية اتخذت من المعلومات المتصلة بحركة الإنسان محورا لاهتماماتها البحثية والدراسية، الأمر الذى رفع أسهم المعرفة فى المجال حتى أطلق على هذه المرحلة (الزعة المعرفية).

وقدمت ويست، بوتشر ١٩٩٣ قائمة تقليدية لأهداف التربية البدنية والرياضة، إلا أنهما قدما هدف التنمية المعرفية على هدف التنمية الاجتماعية والنفسية على النحو التالى :

١ - التنمية البدنية أو العضوية.

٢ - التنمية العضلية العصبية (الحركية).

٣ - التنمية المعرفية.

٤ - التنمية الاجتماعية الانفعالية الوجدانية<sup>(٥٥) (٥٦)</sup>.

### أهداف التربية (الرياضية) فى جمهورية مصر العربية :

أوردت لجنة تطوير المناهج فى جمهورية مصر العربية الإطار التالى لأهداف التربية البدنية :

- تحقيق النمو المتكامل للتلاميذ بدنياً وعقلياً ونفسياً عن طريق :

١ - الاهتمام بالصحة والعناية بالقوام.

٢ - الإعداد البدنى العام للدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج فى كافة المجالات ومتطلبات الحياة.

٣ - تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية المناسبة للتلاميذ عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارات الطبيعية.



- ٤ - تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة التى تتناسب مع  
الإمكانات البشرية والمادية والبيئية.
- ٥ - اكتشاف ذوى القدرات والمواهب الرياضية الخاصة ورعاية الموهوبين منهم  
وصقلهم بالإعداد الخاص والتدريب.
- ٦ - الاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم من خلال ممارسة الأنشطة  
الرياضية.
- ٧ - توجيه وتشجيع الهواية الرياضية لشغل أوقات الفراغ.
- ٨ - تنمية الثقافة الرياضية والإحساس بالجمال الحركى من خلال الممارسة  
الفعلية للأنشطة المختلفة.
- ٩ - الاهتمام بالجانب الترويحي والكشفى والإرشادى (٢٧).



يجب إعادة النظر  
فى الأهداف  
العامة للتربية  
البدنية والرياضة  
على فترة مناسبة.



## القوائم المرتبة للأهداف التربوية البدنية :

### القوائم المرتبة للأهداف :

ربما كانت أقدم قوائم للأهداف العامة للتربية البدنية، تلك التي قدمتها لجنة بحوث المناهج الأمريكية برئاسة لابورت Laborte ١٩٣٦، والتي نشرت في الكتاب السنوى الثامن، والتي استخلصت من الأدب التربوى ١٤٧ هدفًا للتربية البدنية، وقد أمكن تصنيفها واختصارها إلى ١٠ فئات رئيسة (٦).

وفى عام ١٩٣٩، استخدم لوريتسن Lauritsen الاستبيان للتعرف على أولوية الأنشطة التي تحقق قائمة أهداف لابورت (٦).

وباستخدام طريقة تحليل المضمون للدراسات النظرية، رتب برايس Price ١٩٤٦ الأهداف المهنية للتربية البدنية من خلال تصنيفها على ضوء ثلاث مراحل للتاريخ الأمريكى، وفى عام ١٩٤٧. قدمت استودلى Stoodley ٤٩٣، ثم اختصرتها إلى ٨٠ هدفًا لكليات البنات الأمريكية، ثم إلى ٦ أهداف مرتبة على النحو التالى :

النمو العضلى العصبى - النمو الاجتماعى - النمو البدنى - النمو العقلى -  
النمو الانفعالى - التنمية الفكرية (٤٨) (٥).

وفى دراسة ويلسون ١٩٦٩، استخلص ستة أهداف مرتبة كالتالى : اللياقة البدنية - المهارات الرياضية والألعاب - التنمية الشاملة - التكيف الاجتماعى - الترويح والمتعة (٦).

وربت روتنسويج Rosentswieg ١٩٦٩، أهداف التربية البدنية وكان ترتيبها على النحو التالى : النشاط العضوى - المهارات العضلية العصبية - أنشطة وقت الفراغ - الكفاية الاجتماعية - الاستقرار الانفعالى - القيم الديمقراطية - التنمية العقلية - الكفاية الاجتماعية - القوة المعنوية والروحانية - التقدير الثقافى (٤٨).

وفى أطروحة محمد نصر رضوان ١٩٧٢، اقترح الأهداف التالية للتربية البدنية فى مصر، مستخدمًا طريقة تحليل المضمون للمتاح من الأدب التربوى

(٥) لم توضح الفرق بين التنمية العقلية والتنمية الفكرية.



الرياضي - الصحة - اللياقة البدنية - النمو الاجتماعي - تنمية القيادة - أنشطة وقت الفراغ - الإعداد للبطولة (٦).

وقدم جون كين Kane J ١٩٧٤، ترتيباً لأهداف التربية البدنية في إنجلترا وويلز على النحو التالي : المهارات الحركية - تحقيق الذات - وقت الفراغ - الاستقرار الانفعالي - التنمية الخلقية - الكفاية الاجتماعية - التنمية العضوية - التنمية المعرفية - التقدير الجمالي (٣٩).

الترتيب			الأهداف
مدرسون	مدرسات	عام	
٢	١	١	المهارات الحركية.
٣	٢	٢	تحقيق الذات
١	٤	٣	الإعداد لوقت الفراغ
٦	٣	٤	الاستقرار الانفعالي.
٥	٥	٥	التنمية الخلقية.
٧	٦	٦	الكفاية الاجتماعية.
٤	٨	٧	التنمية العضوية.
٨	٧	٨	التنمية المعرفية.
٩	٩	٩	التقدير الجمال.

ترتيب أهداف التربية البدنية في إنجلترا، وويلز، بشكل عام، مدرسات، مدرسون ١٩٧٤ (٦).



الأهداف	الترتيب
اكتساب المهارات	١
الترويح للفرغ .	٢
الصحة واللياقة .	٣
النشئة الاجتماعية	٤
الاستمتاع .	٥
اللعب النظيف والروح الرياضية .	٦
النجاح .	٧
النشاط .	٨
المعرفة .	٩
الوعي الجسمي .	١٠
بناء الشخصية .	١١

ترتيب أهداف التربية البدنية بإنگلترا ١٩٨٣ (٥٣) .

وقدم أمين الخولى <sup>(٦)</sup> ١٩٨٤ قائمتين مرتبتين للأهداف العامة للتربية البدنية والرياضة وذلك من خلال استبيان ميداني لكل من القادة الأكاديميين والمدرسين في المجال ، وكان ترتيب (القادة الأكاديميين) على النحو التالي :

تنمية المهارات الحركية - التنمية العضوية - أنشطة وقت الفراغ - التنمية الخلقية لتحقيق الذات - أنشطة وقت الفراغ - الاستقرار الانفعالي - الكفاية الاجتماعية - التنمية المعرفية - تنمية القيم الديمقراطية - التقدير الجمالي .

بينما جاء ترتيب (المدرسين) على النحو التالي :

[التنمية العضوية - تنمية المهارات الحركية - تحقيق الذات - التنمية الخلقية - أنشطة وقت الفراغ - الاستقرار الانفعالي - التنمية المعرفية - الكفاية الاجتماعية - تنمية القيم الديمقراطية - التقدير الجمالي]



**الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضة بمصر**  
**(مقارنة بين ترتيب القادة الأكاديميين والمدرسين)<sup>(٦)</sup>**

الترتيب	المدرسون		الترتيب	القادة الأكاديميون		الأهداف
	ع	م		ع	م	
٦	٢,٢٥	٦,١١	٦	٢,٠٤	٦,٠٩	الاستقرار الانفعالي.
٣	٢,١	٧,٢٥	٥	٢,٥٦	٦,٦٨	تحقيق الذات.
٥	٢,٣٦	٦,١٧	٣	٢,٤٠	٧,١٨	وقت الفراغ.
٨	٢,٢٤	٥,٥١	٧	١,٨٥	٤,٩١	الكفاية الاجتماعية.
٤	٢,٥٦	٧,٠٣	٤	١,٨٧	٦,٩١	التنمية الخلقية.
١	٢,٠٦	٧,٦٠	٢	١,٨٦	٨,٣٦	التنمية العضوية.
٢	٢,١٨	٧,٥٢	١	١,٨٦	٨,٦٨	التنمية الحركية.
١٠	٢,٥٥	٤,٢٢	١٠	٢,٥٤	٣,٢٤	التقدير الجمالى.
٧	٢,٢٩	٥,٩٤	٨	٢,٦٢	٤,٧٧	التنمية المعرفية.
٩	٢,٨٥	٤,٧٨	٩	٢,٥١	٤,٠٠	تنمية القيم الديمقراطية.

**الأهداف العامة للنظام فى بعض دول العالم :**

• الاتحاد السوفيتى (سابقاً) :

**١ - الهدف الصحى :**

حيث تعمل الأنشطة الحركية على تنمية الأداء الوظيفى لأجهزة الجسم الحيوية.

**٢ - الهدف التربوى :**

حيث التربية البدنية أحد خمسة جوانب تربوية مهمة هى :

أ - التربية العقلية . ب - التربية الخلقية .

ج - التربية العملية . د - التربية الجمالية .

هـ - التربية البدنية <sup>(١٩)</sup> .



#### • ألمانيا الديموقراطية (قبل الوحدة) :

- التنمية البدنية والصحية.
- التغلب على الإجهاد والتعب ورفع قدرات الإنتاج.
- تقدير وتطوير المهارات الحركية الأساسية.
- الإعداد للعمل والدفاع عن الوطن.
- التثقيف الغذائي الصحيح.
- تقدير الأداء الحركي والتذوق الجمالي لها.
- تنمية المعارف المتصلة بالمهارات الحركية والرياضية (١٩)

#### • فنلندا :

- تشجيع التلاميذ على تبني طريقة نشطة للحياة.
- تنمية اهتمام دائم بالتمارين البدنية.
- تزويد التلاميذ بالطرق التي يعبرون بها عن أنفسهم من خلال الحركة.
- فهم الرياضة والثقافة البدنية.
- التعاون مع الآخرين من خلال التمرين البدني لينمو التلميذ ويصبح فرداً مستقلاً وعضواً محباً للسلام في مجتمعه (١٢).

#### اتجاهات تحليلية في دراسة الأهداف :

- استخلص نيلسون، برونسون Neilson & Broson اتجاهين أساسيين في دراسة الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضة هما :
- ١ - دراسة الأهداف بطريقة تاريخية تقليدية.
  - ٢ - تحديد الأهداف بطريقة منهجية علمية (٤٦).
- كما أشار منز Menze إلى أن هناك اتجاهات رئيسة يمكن استخدامها في تحديد الأهداف، هي :



## ١ - الاتجاه الإمبريقي التحليلي .

وهو يعتمد على تجميع البيانات ميدانيًا ومعالجتها وفقًا للمنهج العلمي، وهو اتجاه يمثل القاعدة العريضة من أبناء المهنة والنظام ووجهة نظرهم في الأهداف .

## ٢ - الاتجاه المعيارى الاستنباطى :

حيث تشتق الأهداف من أكثر المعايير والقيم والخبرات صلاحية من المنظور الفلسفى، ويعتمد على المعالجات الفلسفية البحتة، وقد يعبر عما يتبناه صاحبه من توجه فلسفى معين قد لا يتفق بالضرورة مع ما هو سائد فى المجتمع من توجهات فلسفية وعقائدية .

## ٣ - الاتجاه الاستشارى التوفيقى :

حيث يتم تشكيل لجان ممثلة ومتخصصة، ويتم تحديد الأهداف من خلال المناقشة والتحليل الموسع للآراء المطروحة على اختلاف توجهاتها، بحيث يمكن استخلاص ما تم الاتفاق عليه، وهو اتجاه - يرى مينز - أنه يتدارك عيوب وسلبات الاتجاهين السابقين<sup>(٣٦)</sup>، رغم أنه قد يقدم قائمة غير منسجمة أو متسقة فى محاولة الوصول لحلوى وسط، وخاصة إذا كان أعضاء اللجنة المنوطة بذلك متباينين فى توجهاتهم ومشاربهم وخبراتهم .

نعرض جورج باتريك George Patrick فى دراسته التحليلية لأهداف التربية البدنية إلى الجوانب التالية :

### تقسيم الأهداف :

يمكن تقسيم الأهداف إلى :

أ - أهداف ضعيفة : (تعتمد على الاحتمالية المنطقية للتأكيد) .

ب - أهداف قوية : (إجرائية قابلة للقياس) .

### وظائف الأهداف :

يمكن استخلاص ثلاث وظائف على الأقل للأهداف :



## ١ - الأهداف كشعار أو رمز .

### ب - الأهداف كمرشد للعمليات التعليمية .

#### ج - الأهداف كاختبار .

### صياغة الأهداف :

استخلص باتريك الصياغات التالية للأهداف :

أ - معلوماتية . ب - تعبيرية .

ج - توجيهية . د - إجرائية (٥٦) .

وتشير ويست إلى أن صياغة الأهداف في التربية البدنية والرياضة كانت محدودة في الماضي بلغة البرامج المدرسية وتتناول الأفراد من الأطفال والشباب في سن المدرسة، إلا أن الاتجاهات المعاصرة تدعو إلى وضع أهداف لكل الناس من كل الأعمار، ولجميع أنواع البرامج التي تندرج تحت المجال (٥٥).

### مواصفات الصياغة الجيدة للأهداف :

- ينبغي أن تتصل الأهداف بشكل مباشر بالبنية المعرفية للتربية البدنية والرياضية واهتمامات مجالها الدراسي المنتظم على اعتبار أنها :  
تعكس أهمية المعرفة المتصلة بالإنسان في مواصلته للنشاط الحركي، وبالطريقة التي تؤكد اتصال الحركة بوظائف أعضاء الإنسان والأفكار المتصلة بالحركة الفاعلة ذات الكفاية، وطبيعة الرياضة، التمرينات وغيرها من الأشكال الحركية، وأهمية الخبرات السلوكية المكتسبة منها.

- ينبغي أن تكون الأهداف واضحة - محددة - مفهومة، من حيث التزاماتها وتعمدهاتها على مستوى الأهداف التربوية العامة، والفلسفة الاجتماعية، وذلك أن تتبنى المبادئ والأصول المتصلة بدور التربية في المجتمع والعلاقات الاجتماعية السوية والمرغوبة، والحقائق النفسية والمعرفية المتصلة بنمو وتطور الأفراد وربطها بالأهداف.



.. ينبغي التأكيد على القيم والحصائل السلوكية والوظيفية المختلفة كتأثيرات مؤيدة للنشاط الحركي والرياضي من خلال تجميع كل فئة من هذه القيم تحت ما يتصل بها من أهداف، فاللياقة البدنية، والقوام الصحيح، والتوافق الشكلي للجسم مجموعة من القيم تتصل فيما بينها بهدف التنمية البدنية، فهذا يعطى معنى التركيز على المستوى النظري من ناحية، كما أنه يفسر اتجاهات التطبيق لمزاوى المهنة.

- ينبغي أن تكون مضامين الأهداف متمشية مع أحدث اتجاهات البحث العلمى والمنهجى فى التربية البدنية والرياضة، وأن تستعمل تعبيرات ومفاهيم مستحدثة وعلمية، فلامكان الآن لتعابير مثل تنمية الملكات، والتنمية الذهنية، وتنمية القوة الجسمانية ... إلخ.

### علاقة الأهداف ببنية المعرفة والأوضاع النظرية :

تشير فلشين إلى أن التخبط بين النوايا من جهة وبين التأثيرات من جهة أخرى أفضى إلى نوع من التحالف أو الترابط بين المنافع والفوائد فى إطار التربية البدنية بدون الرجوع إلى ملاءمة نظرية واضحة (٣٤).

ولقد قبلت التربية البدنية مبكراً كل الالتزامات والتعهدات التربوية والتي تمثلت فى أهدافها ومجالها الكلى، لكن كثيراً ما كسنت توصف صياغة أهدافها بالإبهام والغموض كما كانت تتصف بالنوايا أكثر من اعتمادها على التأثيرات.

وبطريقة تقليدية كان ترويد الأهداف فى كل مناسبة يعنى أنها مألوفة وأنها لا تحتاج إلى مراجعة من أى نوع، كما لو كانت نوعاً من التابو (المحرمات) !، ومع ذلك فإن عمليات بناء وتطوير المناهج تتخذ - على ما يبدو مدخلا يفترض أن الأهداف واضحة ولا تحتاج إلى أى اهتمام تحليلى أو تفسيرى.

والأهداف تعد انعكاساً للأوضاع النظرية فى المجال إلى حد كبير، فهى تستطيع أن تقدم تعبيراً مرتباً عن الأوضاع والاعتبارات النظرية التى تقود النظام الأكاديمى، ذلك بسبب العلاقة النشطة الفاعلة والتبادلية بين الأهداف وبين البرامج والأنشطة والخبرات، فقد أصبحت عناصر محورية لأغراض التعميم والمراجعة المستمرة، باعتبارها حجر الزاوية لتنمية المنهج وتطويره.



ويقرر سيدنتوب Siedentop أن قوائم الأهداف الموجودة في مجملها تعد غير متناسقة وغير موحدة وتقتصر إلى الوضوح، ولقد انعكس ذلك على توجهات البرامج المخصصة لفئة معينة من الأفراد والتي يفترض أن تكون موحدة في تأكيداتها إلا أننا لاحظنا أنها تتباين وتختلف في تأكيداتها، فمنها ما يؤكد على اللياقة البدنية ومنها ما يؤكد على رياضات مدى الحياة، والبعض يركز على مدخل الأنشطة المتعددة والبعض الآخر يركز على مدخل التربية الحركية<sup>(٥)</sup>

تعتقد فلشين Felshin أن الأهداف العامة للتربية البدنية تعكس الرؤى النظرية لوضعها، وترى أن هذه الأهداف يجب أن تعتمد على محركات التقدير التالية :

١ - درجة تعبيرها عن المفاهيم المهمة في بنية المعارف .

٢ - درجة أهميتها فيما يتصل بالأهداف التربوية العامة .

وهي تقترح أن تقابل برامج التربية البدنية في المدرسة أو سائر المؤسسات التربوية هذه المستويات من خلال أهدافها، وفي هذا السياق فإن أهداف التربية البدنية (تنبي) بشكل سليم من منظور بنية المعرفة، كما (تختار) وفقاً للفكر التربوي السائد والمقبول، كما ينبغي أن تتيج الأهداف المعرفة والفهم للمبادئ المولدة التي تقود التعليم نفسه<sup>(٣٤)</sup>.

ومن الأهمية بمكان أن تتبنى الأهداف بنية معرفة محددة واضحة وتعبر عنها، ويعنى أوضح يجب أن تتبنى ظاهرة محورية تتمركز حولها اهتمامات التربية البدنية والرياضة، والتي اتضحت أغلب الآراء على أنها حركة الإنسان، فكل وجهات النظر المتعلقة بحركة الإنسان والمشتتة على بنية المعرفة، تعد مصادر جيدة لأهداف التربية البدنية والرياضة في القطاعات التعليمية المختلفة، كما أن وجود تعارض أو ازدواجية في بنية المعرفة من شأنه جعل الأهداف غير متسقة ولا متكاملة ويصعب اعتبارها أهدافاً حقيقية .

### الأهداف والبرامج المدرسية :

يمكن تصور العلاقة بين أهداف التربية البدنية والبرامج المدرسية على النحو

التالى :



## ١- البرامج المدرسية مصدر المعرفة النافعة والضرورية :

وفى هذا المعنى نجد أن بنية المعرفة فى التربية البدنية تكتسب أهميتها من اتصالها بالحاجات الأساسية للإنسان وإسهامها فى وجوده بشكل طيب فى الحياة والذى يتمثل فى إثراء حركة الإنسان ، حيث يستطيع كل فرد أن يعرف ويقدر ما فى جسمه من قدرات واستطاعات وحدود ، ومن ثم تقدير احتياجاته من التنمية البدنية الحركية والمعارف التى تمكنه من ذلك ، وتساعد على تحقيق هدف تنمية الذات . والمعرفة الحركية تعد ذخيرة الفرد فى مواجهة متطلباته الحركية ، حيث يستطيع بها الحكم على تأثير التمرين البدنى والحركى على جسمه ، وعلى أفضل الطرق التى يستطيع أن يؤدى بها أعماله وفقاً لأقصى طاقات لديه (٣٤) .

إلا أن المعرفة وحدها لا تكفى ، إذ يجب أن تتيح برامج التربية البدنية والرياضة والخبرات والقيم والحصائل السلوكية ، والتى تؤدى بالفرد إلى البحث عن أفضل أداء وظيفى والمحافظة عليه فى تعامله مع الحركة والمهارات الحركية والقدرات البدنية والوظيفية ، فهى من الأمور النافعة جداً لحياة الإنسان لأنها تتصل بإدارة حياته وترتيب أموره وتنظيمها على نحو طيب ، فبرامج التربية البدنية والرياضة يمكنها أن تزود الفرد بكم هائل من المهارات المفيدة التى تعينه باستمرار إذا ما تكاملت مع المعرفة الحركية .

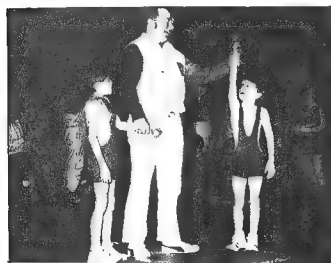
## ٢- البرامج المدرسية انعكاس للثقافة :

كما نعلم فإن المدرسة مؤسسة أوكل إليها مهمة نقل الثقافة بشكل منتظم ومترامك ومقتن ، وهى بذلك تساعد الفرد على المشاركة الفاعلة فى الثقافة الإنسانية والثقافة المجتمعية ، من خلال تعهد المدرسة العريض بالثقيف ونقل المقدرات والمركبات الثقافية للطلاب ، والتى من ضمنها الثقافة البدنية الحركية للإنسان ، وما يتصل بها من أنماط حركية ثقافية كاللعب والألعاب والرياضة والتمرينات البدنية ، والرقص ... الخ ، وما يشتمل عليه من سمات وأدوات ورموز ومظاهر ثقافية تتصل بالواقع الثقافى المعاش أو حتى بالبعد الثقافى الرمضى أو التعبيرى لها .





برنامج التربية البدنية والرياضة بالمدرسة يجب أن يكون انعكاساً لثقافة المجتمع ومعدراً للقيم والمبادئ النبيلة.



ويجب أن يفهم من هذا أن مدرّس التربية البدنية والرياضة أو المدرّب الرياضي أو أخصائي حركة الإنسان بالمعنى العريض إنما هو ناقل للثقافة، وبالتحديد هو المسئول عن نقل الثقافة الحركية وأنماطها وأشكالها وتعبدها بالتنمية والتطوير في المجتمع، في المدرسة والنادي تحديداً.

ويجب النظر إلى الثقافة البدنية الحركية من زاويتين، الأولى هي الثقافة العالمية أو الإنسانية، ويندرج تحتها أرقى أشكال الحركة التي ابتدعتها الممارسات الثقافية للإنسان، كالرياضات

الدولية، والألعاب الأولمبية، أو الرقص، والعلوم الحركية، وغير ذلك من الأطر الثقافية التي تجاوزت حدود المجتمع المحلي وانطلقت إلى العالمية لصفحتها الإنسانية ولرفعة مستواها.

أما الزاوية الثانية للثقافة البدنية الحركية : فهي الثقافة المجتمعية بكل أشكالها وأنماطها بدءاً من تلك ذات الطابع الفولكلوري الشعبي كالألعاب الشعبية، والرياضيات الجماهيرية، الأنشطة البدنية والحركية الشائعة في المجتمع كالسباحة



لدى اهل السواحل، وكتسلق الجبال لدى قاطنى المناطق الجبلية، وكالرقص الشعبى الخ

وإخصائى التربية البدنية والرياضة لا يقتصر دوره على مجرد نقل هذه الألفاظ الثقافية البدنية الحركية، وإنما عليه التزام بأن يتعهدا ويصونها ويطورا أداءاتها ووظائفها فى المجتمع، كما أن عليه دوراً انتقائياً واختيارياً، فليست كل أنماط وأشكال الثقافة الحركية تصلح لكل المجتمعات، فالرقص المشترك بين الجنسين أمر مرغوب للغاية فى المجتمعات الأوروبية، بينما هو أمر مستهجن إلى حد الرفض فى المجتمعات العربية، وهذا يلقي الضوء على الدور الانتقائى الناقد لأخصائى التربية البدنية والرياضة، فالدور الثقافى لبرامج التربية البدنية والرياضة ليس مجرد دور استهلاكى، وإنما تحكم الأهداف والأنشطة اعتبارات اجتماعية معيارية هى التى تقرر صلاحيتها وملاءمتها الثقافية والتربوية.

### ٣- برامج المدرسة مصدر للقيم والمبادئ :

تلعب التربية البدنية والرياضة أدواراً إنسانية تتخطى كثيراً أهدافاً مثل إكساب المهارة واللياقة أو المعارف والثقافات الحركية والفوائد النفعية من وراء ذلك، لأن برامج التربية البدنية والرياضة تتعامل مع الإنسان بكل أبعاده السلوكية، فهى وإن كانت تهتم بالجانب البدنى الحركى، والجانب المعرفى، إلا أنها تدرك أن ما يقود الإنسان هى مشاعره وانفعالاته، ولذلك فهى تضع فى اعتبارها الارتقاء بوجدان الإنسان وتهتم بسلوكياته وتفاعله الإنسانى ككائن له ذات يعتز بها، ويعمل بكل حرص على تأكيدها، وفى الواقع تقدم برامج التربية البدنية خدمات طيبة فى هذا المجال، فهى ترفل فى هذه النوعية من الأغراض التى تثرى حياة الإنسان وتضفى المعنى والمغزى لحياته ولوجوده من خلال فرص التعبير الحركى المختلفة، والمتنوعة عن ذات الإنسان وكيانه.





## الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضة



### الفصل الرابع

- هدف التنمية البدنية.
- هدف التنمية الحركية.
- هدف الترويح وأنشطة الفراغ.
- هدف التنمية المعرفية.
- هدف التنمية النفسية.
- هدف التنمية الاجتماعية.
- هدف التنمية الجمالية والتذوق الحركي.



## هدف التنمية البدنية : ①

يعبر هدف التنمية البدنية عن إسهام التربية البدنية والرياضة في الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان، ولأنه يتصل بصحة الإنسان ولياقته البدنية فهو يعد من أهم أهداف التربية البدنية والرياضة إن لم يكن أهمها على الإطلاق

وتطلق عليه بعض المدارس البحثية هدف التنمية العضوية، لأنه يعتمد إلى تطوير وتحسين وظائف أعضاء جسم الإنسان من خلال الأنشطة البدنية الحركية الممتنة والمختارة وكذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف وصيانتها

وتتمثل أهمية هذا الهدف في أنه من الأهداف المقصودة على مجال التربية البدنية والرياضة ولا يدعى أى علم أو نظام أكاديمي آخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما فى ذلك الطب. وهذا يسرى على سائر المواد التربوية والتعليمية الأخرى بالمدرسة أو خارجها كاللندية، وساحات اللعب ومراكز الشباب وغير ذلك من المؤسسات التى تقدم برامج للتربية البدنية والرياضة

وقليلاً، بل نادراً ما تتضمن أهداف التربية هدفاً يتصل بتنمية القدرات البدنية للتلميذ ولو على مستوى الأغراض التعليمية فى أى من مستوياتها الهرمية، وتاريخياً ظهرت هذه النوعية من الأهداف فى أثينا القديمة، وفى بدايات عصر النهضة، أما ما بعد ذلك فيبدو أن المنوط بهم وضع الأهداف التربوية العامة لم يكونوا على وفاق مع التربية البدنية والرياضة، ولقد أوضح ذلك المؤرخ التربوى توماس وودى Thomas Woody، عندما قال انظر إلى أى اتجاه تشاء، فإنه من المستحيل أن نجد ثقافة بدنية قدمت بشكل ملائم فى الكتب التى تتناول التاريخ العام للتربية، وربما هذا ما جعل وودى يعتمد إلى تصحيح ذلك بدءاً من نفسه (٥٦)

وفى التراث العربى والإسلامى ورد مفهوم التنمية البدنية فى كتابات الأطباء كابن سينا، وابن النفيس، وأبى بكر الرازى، وغيرهم. وقد ذكر مؤرخو التربية الإسلامية أن مثل هذا الهدف لم يكن متضمناً ولم يرد له ذكر فى المؤلفات لكلاسيكية لمعكرى التربية الإسلامية، ويعتقد فؤاد الأهواسى أن أقوال التربويين



الإسلاميين بشأن التربية البدنية لآتدل على شيوع هذه المبادئ، وهو نفس ما ذكره سعيد إسماعيل (١).

ولهذا فإن مدرس التربية البدنية هو الوحيد من بين مدرسي المواد المختلفة في المدرسة المشوول عى التنمية البدنية للتلاميذ، وهذه المسئولية كبيرة على اعتبار أنه الوحيد المنوط بها.

وتعتمد أهمية هدف التنمية البدنية على حقيقة أصبحت مؤكدة، والتي تشير إلى أن تنمية الأجهزة الحيوية بطريقة ملائمة وتشغيلها على نحو مناسب من شأنه أن يجعل يضمى الحيوية والنشاط على الفرد ويصون صحته يجعل أداءه أفضل، من خلال تكييف الأجهزة الحيوية مع الجهد المبذول، وقابلية استعادة الاستشفاء بعد المجهود ومقاومة التعب وتوفير الطاقة.

وذكرت ويست، بوشنر أن هدف التنمية يجب أن يعمل على جعل التمرين والنشاط البدني عملاً يومياً منتظماً بشكل روتيني من أجل صحة أفضل وأداء أحسن للإنسان كي يحيا حياة طيبة صحية (٥٥).

ويتمثل التأكيد على أهمية ممارسة النشاط البدني للفرد العادي وليس للفرد الرياضي وحسب من خلال هدف التنمية البدنية والعضوية، لأن فوائد هذه الممارسة تنعكس على حياة الفرد في مجملها وليس على صحته العضوية والجسمية وحسب، فآثار ذلك تنعكس على أعمال الفرد اليومية الروتينية، ومهام وظيفته أو مهنته، ووقت فراغه.

وفي مقدور أخصائي التربية البدنية والرياضة، أيًا كان موقعه المهني، تحقيق أغراض التنمية البدنية، من خلال تضمين برامج الأنشطة الحركية كالألعاب والجمباز والتمرينات والرقص وغيرها التي تشمل على اشتراك المجموعات العضلية الكبيرة في الجسم والتي تشمل على الحركات الأصلية وأنماطها المختلفة بحيث تحدث تأثيراً شطاً وفاعلاً على الأجهزة الحيوية المختلفة للجسم للعمل بكفاية.

ويتضمن هدف التنمية البدنية والعضوية فيما بدنية وجسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراضاً ملائمة ومهمة على المستويين التربوي والاجتماعي وتمثل في .

ـ اللياقة البدنية



- القوام السليم الخالى من العيوب والانحرافات .

- التركيب الجسمى المتناسق والجسم الجميل .

- السيطرة على البدانة والتحكم فى وزن الجسم .

### اللياقة البدنية :

تعد اللياقة البدنية من أهم الاهداف العامة للتربية البدنية والرياضة ، ويتراوح تقدير المفكرين والباحثين لها ما بين اعتبارها المسمى المناسب لهدف التنمية البدنية ، أو اعتبارها أحد القيم الأساسية لهذا الهدف .

واللياقة البدنية هى أحد الجوانب الرئيسة للياقة الشاملة Total Fitness ، وبالرغم من كثرة تناول الباحثين والمؤلفين لها إلا أن ذلك أحدث بعض التعارض والتخبط فى مفهومها ، ولكن المفهوم الأساسى مازال يحتفظ بوضوحه .

ويحدد مفهوم اللياقة البدنية بأنها :

حالة نسبية من الإعداد البدنى تمكن الفرد من التكيف مع الواجبات البدنية المطلوبة بكفاية بدون تعب لاداعى له ، مع بقاء فائض من الطاقة البدنية ليستخدمها الفرد فى وقت الفراغ .

والوصول إلى مستوى نسبى طيب من اللياقة البدنية إنما هو أمر يتصل بمسئولية الفرد عن نفسه وجسمه ، وهو أمر متاح للجميع من خلال ما حبا بنا به الخالق الحكيم من إمكانيات حركية وبدنية ووظيفية يجب أن تعمل وتنشط للحفاظ عليها وتنميتها ، فاللياقة ثمرة التمرين البدنى ، وعلى الإنسان أن يعتمد إلى النشاط وينبذ الكسل والتراخى إذا ما أراد اللياقة البدنية مستفيداً مما تتيحه برامج التربية البدنية والرياضة التى تضع اللياقة البدنية فى أولويات أغراضها وي طرح مفكرو التربية البدنية والرياضة سؤالا جديلاً بصدد اللياقة

مفاده : لائق لأى شىء ؟ Fit For Whaat ؟ (٥٥) .

ذلك لأن اللياقة المطلوبة للرياضيين تختلف عن تلك المطلوبة للموظفين أو الطلاب أو العمال ، بل أنه فى إطار الرياضة نفسها ، تختلف لياقة سباح المسافات الطويلة عن لياقة سباح المسافات القصيرة .



وبالطبع يسرى هذا المفهوم النسبى على الأعمال والأشغال والوظائف المدنية أو العسكرية، فلياقة الجندى ليست هى لياقة التاجر أو المدرس، بل إن القطاعات العسكرية المختلفة التى يخدم فيها الجندى تختلف من حيث متطلباتها من اللياقة البدنية.

### فى مفهوم اللياقة البدنية :

يشير فندرر وراج إلى أن كثيراً من الخبراء يرى أن مفهوم اللياقة البدنية كثيراً ما يكون مرادفاً لمفهوم اللياقة الشاملة Total Fittness أو ببغى أن يكون كذلك، وذلك لأننا فى مجال التربية البدنية نتعامل مع الإنسان ككائن متكامل، حيث لا يمكن عزل وظائفه البدنية عن وظائفه العقلية أو الوجدانية، وهى فكرة يصعب تجاهلها - على حد تعبير - فندرر وراج، والذي أوضح أنها مجرد مقدمة فقط، لما يمكن أن يشكله مفهوم اللياقة البدنية من مشكلات عديدة (٥٤)

بينما يرى البعض أنه من الأفضل تناول اللياقة البدنية بطريقة معينة بحيث تصبح ذات معنى، وذلك إذا اعتبرناها مركباً من عدة عوامل، فيما يطلق عليه مدخل المكونات، فقد وضعت قوائم تتضمن مكونات اللياقة البدنية من وقت لآخر من قبل العديد من باحثى التربية البدنية والرياضة، وكان من الأمور الملحوظة تباين هذه المكونات إلى حد ما، ومن بين هذه المكونات تبرز : القوة، والسرعة، والتحمل، والرشاقة، والمرونة، والتوازن، والكفاية القلبية الوعائية، ويبدو أنه علينا أن نحدد مكونات بدنية معينة أولاً، ومن ثم صمماً معاً فيما يطلق عليه (اللياقة البدنية).

ولكن من خلال هذا المدخل، أبرز فندرر وراج مشكلتين على الأقل، رغم الإشادة به كمدخل جدير بالاعتبار، وتمثل هاتان المشكلتان فى :

- أن هناك عدم اتفاق أمكن رصده فيما يتصل بتحديد هذه المكونات .

- أن هناك عدم اتفاق بالنسبة لألوية كل من هذه المكونات فى إطار مفهوم اللياقة البدنية



وكتب شيفر: J. Cheffers<sup>(٣١)</sup> عن مفهوم اللياقة، أنها حالة مركبة للكائن البشري، تمكنه من أداء وظائفه في أقصى حد لها، كما اعتبر مكونات اللياقة البدنية تتمثل في

١ - تركيب الجسم Body Composition . ٢ - الكفاءة Efficiency .

٣ - التحمل Endurance . ٤ - المهارة Skill .

بينما ذكر أبو العلا وأحمد نصر عن جتمان Gattman ١٩٨٨ أن مكونات اللياقة البدنية في ضوء المفهوم الذي توصل إليه نوبل Noble تتكون من :

١ - وظيفة الجهازين الدوري والتنفسي . ٢ - تركيب الجسم .

٣ - المرونة . ٤ - القوة العضلية . ٥ - التحمل العضلي<sup>(١)</sup> .

وذكر فولس Falls، الرئيس السابق للرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص (AAHPERD) - شعبة لياقة الشباب، أن مختلف الجوانب الصحية المرتبطة باللياقة مثل الوظائف القلبية الوعائية، و تركيب الجسم، والقوة، وبخاصة قوة عضلات البطن، والمرونة، تمثل مقومات أساسية مهمة للوظائف الفيزيولوجية الملائمة لجسم الإنسان<sup>(٥٥)</sup>. كما أن البحوث والملاحظات العيادية، تؤيد أن هذه المكونات في مقدورها تحسين نوعية الحياة بالنسبة للأفراد الذين يرغبون في تطوير لياقتهم إلى أقصى حد ممكن.

**التأثير الوظيفي للياقة البدنية** (١)(١٦)(١٧)(٥٥)

### ١ - الجهاز القلبي الوعائي :

يحمل الدم الأكسجين عبر كرياتة الحمراء، وباردياد المجهود العضلي تزداد الحاجة إلى الأكسجين لتوليد الطاقة لهذا المجهود، فالأكسجين يساعد على احتراق المواد الغذائية كالكربوهيدرات والدهون واستخراج الطاقة منها، ولذلك يحتاج المجهود العضلي إلى قلب وأوعية دموية سليمة وقوية لتزويد عضلات الجسم وأجهزته بالكمية الكافية من الدم المشبع بالأكسجين، والقلب هو المضخة التي تغذي أجزاء جسم الإنسان وأجهزته المختلفة بالدم، ولذلك فإن تحسين وظائف القلب يعود بالنفع على الأجهزة الحيوية للإنسان، فالقلب المدرب يتصف بالآتي :



- يغذى كل أجزاء جسم الإنسان بكفاية
- يعطى فى ضرباته عن القلب غير المدرب.
- يضغط كمية أكبر من الدم فى كل ضربة من ضرباته عن القلب غير المدرب
- عدد ضرباته أقل، وفترة الراحة أطول بين الضربات.
- يضغط الدم بقدر الجهد المطلوب، وبطريقة اقتصادية.
- ولهذا، فإن كمية الأكسجين التى تستهلك من قبل الأجهزة الحيوية للجسم  
والتي تزود بها العضلات لتوليد الطاقة خلال فترة محدودة هى من أهم العوامل  
تأثيراً على الأداء البدنى للفرد والتي تتحسن بتحسّن اللياقة البدنية، بفعل التمرين  
المنتظم.

#### ب- العضلات :

- تزداد العضلات فى الحجم كما تزداد عدد ألياف العضلة.
- تكتسب العضلات المطاطية والقدرة على الاستطالة.
- تتخلص العضلات بسهولة من فضلات ونواتج الاحتراق الداخلى.
- تصل العضلة إلى ما يطلق عليه الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين مما  
يقلل من تكوين حمض اللاكتيك الذى يعوق الأداء.
- تقل نسبة الشحوم حول العضلة أو المجموعة العضلية ويزداد عدد  
الشعيرات الدموية بها، مما يساعد على مدّها بالدم والغذاء والطاقة  
اللازمة للاداء.
- تزداد قابلية العضلة أو المجموعة العضلية على تحمل الاداء وتقليل  
الإحساس بالتعب

#### ج- العظام :

- تعمل اللياقة على تحقيق صلابة العظام وحمايتها من الإصابة.
- تساعد على زيادة نمو العظام وزيادة حجمها.



- تنشيط الدورة الدموية فى النسيج العظمى وإمداده بالعناصر الحيوية
- تنشيط نخاع العظام وهو المسئول عن إنتاج كرات الدم الحمراء

#### د- الجهاز التنفسى

- تتحسن كفاية الرئتين بشكل ملحوظ.
- تقوى عضلات القفص الصدرى مما يساعد فى عملية التنفس.
- زيادة حجم الأكسجين الذى تستوعبه الرئة (السعة الحيوية).
- تساعد على زيادة تحمل الرئة للأداء وتحسن الجلد الدورى التنفسى.

#### هـ- الجهاز العصبى :

- تنشيط الدورة الدموية فى المخ مما يحسن وظائفه.
- تسهيل وصول المؤثرات من المخ إلى العضلات.
- تساعد على تسهيل التعلم الحركى وإتقان المهارات.
- تساعد على حفظ الاتزان العام للجسم.

#### و- أجهزة وأعضاء أخرى :

- تنشيط حركة الجهاز الهضمى وزيادة إفراز العصائر الهضمية.
- تنشيط عملية الهدم والبناء (الأيض).
- توسيع الأوعية الدموية فى الجلد وإفراز العرق وتبريد الجسم.
- تقليل وتأخير مظاهر الشيخوخة من ثماعد وترهل . . . إلخ.
- تنشيط وظائف الكلى والكبد.

#### مساوئ نقص اللياقة البدنية :

وفرت المستحدثات والمخترعات الحديثة الكثير من جهود الإنسان العضلية فلقد أصبح الإنسان فى وضع تكامل مع هذه الآلات والأجهزة التى عودته على الراحة وعدم بذل نشاط بدنى يذكر، فشيوخ استخدام الهاتف والمصعد والسيارة



وغيرها من الأدوات والأجهزة المنزلية، أدى إلى تقليص النشاط البدني للإنسان إلى أدنى حد، والذي يصفه الخبراء بأنه حد الخطر، وهو الأمر الذي أدى إلى هبوط مستوى اللياقة البدنية للإنسان بشكل كبير

وبدلاً من أن يمارس الإنسان الرياضة عمد إلى مشاهدتها عبر شاشة التلفزيون واتسم الطابع الغالب للوظائف بالطابع المكتبي، الأمر الذي استلزم أن يجلس الإنسان ساعات طويلة في مكتبه، وأضاف الحاسوب (الكمبيوتر) المزيد من التوفير للجهد العضلي للإنسان، وتكالبت هذه العوامل على الإنسان ونالت منه، فلقد كسب الإنسان الراحة ووفر التعب، لكنه خسر لياقته البدنية وصحته العضوية والنفسية التي لا تقدر بثمن.

ويوضح لنا الطب الرياضي أن الطاقة الجسمية ليست من مستوى واحد وإما من عدة مستويات، فالمستوى الأول يتعامل مع الإنسان وهو نائم، حيث يستهلك طاقة بسيطة، والمستوى الثاني يتعامل مع الأعمال اليومية الروتينية، والمستوى الثالث يتعامل مع الواجبات الوظيفية والمهنية إذا كانت عادية أما إذا كان العمل يدوياً وشاقاً فإنها تتحول إلى المستوى الرابع من الطاقة الجسمية، وهو يشبه تقريباً المستوى الذي تستلزمه المنافسات الرياضية عالية الشدة، ويبقى المستوى الخامس والذي يطلق عليه الخبراء مستوى الطوارئ والذي يجند فيه الإنسان كل طاقاته للبقاء حياً أو لمواجهة مخاطر محدقة به كالمجاعة و كالتنهنه في الصحراء وما شابه ذلك (٥).

ولقد خلق الله الإنسان في أحسن تقويم وزوده بقدرات واستطاعات وطاقات هائلة حتى أنه لم يكشف النقاب بعد عن حدودها، فلقد خلق الإنسان في ظروف مغايرة تماماً عن تلك التي نعيشها، من حيث البيئة الصعبة، المناخ القاسي وغيرها من العوامل الجافة التي كان على الإنسان أن يواجهها ليبقى حياً، وبديهي أن الطاقة الجسمية المستخدمة لمواجهة تلك الظروف كانت عالية للغاية مقارنة بتلك التي يستخدمها الإنسان الآن في ظروف تنسم بالراحة والدعة، حيث لا يكاد الإنسان يتعدى المستوى الثاني من الطاقة وهو أمر ينذر بالمخاطر الصحية والوظيفية الجمة



فإذا ما شابهنا وظائف أعضاء جسم الإنسان محرك للسيارة، فإن تعامل وظائف الجسم مع المستوى الثانى من الطاقة بشكل يكاد يكون مستمراً، يماثل إلى حد ما استمرار قيادة السيارة على السرعة الثانية لفترة طويلة، الأمر الذى ينذر بالسوء فى كليهما

فعلى المستوى العضوى والبدنى، أصبح من مساوئ نقص اللياقة البدنية نفثى أمراض اقلب والأوعية الدموية والأجهزة الحيوية مثل .

- ارتفاع ضغط الدم

- تضخم عضلة البطين الأيسر للقلب

- عسر التنفس

- مرض السكر

- التهابات الجلد

- مضاعفات الجهاز العظمى وظهور الانحرافات القوامية.

- ضعف العضلات وترهلها.

- تيسس المفاصل والأربطة.

- زيادة احتمالات الإصابة والحوادث.

- زيادة الأعراض النفسجسمية كالصداع، والدوخة، وعسر الهضم.

- زيادة وزن الجسم (البدانة) (١٧×٢).

ولم تتوقف مساوئ نقص اللياقة البدنية عند حدودها البيولوجية البدنية وحسب، وإنما لأن الإنسان كائن متكامل نفساً وجسداً، فإنها تتعدى ذلك إلى ظهور بعض الأعراض النفسية كالاكتئاب والعصبيّة التي قد تمتد بآثارها السلبية إلى نشاط الإنسان الاجتماعى، ومنها العزلة، والشروء، والكآبة، وقلة النشاط، والحماس، وإيثار الراحة، وتزايد الشعور بالضغط والتوتر النفسى والعصبى، وفقدان الثقة بالنفس.



وفى تقرير الجمعية الطبية الأمريكية AMA، اقترحت سبعة مسارات تقود إلى اللياقة البدنية :

- ١ - العناية الطبية المناسبة .
- ٢ - التغذية السليمة
- ٣ - العناية بالأسنان .
- ٤ - مزاوله التمرينات
- ٥ - الرضا الوظيفى .
- ٦ - اللعب الصحى والترويح .
- ٧ - الراحة والاسترخاء الكافيين (٥٥) .

### العوامل المؤثرة فى اللياقة البدنية :

#### العامل التشريحي (الأنثروبومتري) :

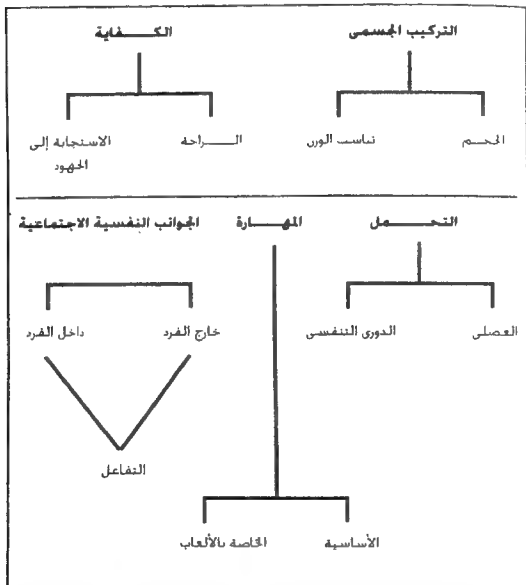
يتصل العامل التشريحي للياقة البدنية بالاعتبارات الوراثية للفرد، فهناك بنى تشريحية تتباين نسبها وأبعادها من فرد لآخر وهى تعين الفرد إلى حد بعيد على اجتياز اختبارات اللياقة البدنية، مثل طول القامة، طول الذراع، مساحة كف اليد، ولقد لوحظ أن الجنس الزمحي على سبيل المثال - يتفوق فى العدو لاعتبارات تشريحية تتصل بعلاقة عظم الساق مع كل من العقب والامشاط فى القدم، كما أن التركيب التشريحي للمرأة - من حيث اتساع حوضها لايتيح لها المساواة مع الرجل فى العدو، فضلا عن أن نسبة الدهون فى الجسم من الأمور التى تؤثر فى لياقة الفرد فنسبة الدهون كلما زادت، قلت اللياقة البدنية للفرد والعكس صحيح، والمعوقون من أصحاب (العاهات) مثل فقد ذراع أو رجل أو قدم . . . إلخ، يقل أداؤهم البدنى وتتناسب لياقتهم البدنية مع درجة إعاقاتهم.

#### العامل النفسى :

ويتصل العامل النفسى للياقة البدنية بالعوامل والاعتبارات الانفعالية والوجدانية المنتظمة فى اللياقة البدنية أو المتصلة بها سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، وهذا الجانب هو أحد اهتمامات علم نفس الرياضة، والذي يشير على سبيل المثال، وأن المنافسة تؤثر بعمق على الأداء، حتى أن انفعالات الفرد خلال المنافسة تبرز ما يخفى حتى على الفرد نفسه من استطاعات وقدرات، فضلا عن أن



الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني بشكل عام تؤثر بشكل ملحوظ على اللياقة البدنية للفرد، فالشخص ذو الاتجاهات السلبية نحو النشاط البدني، تنعكس اتجاهاته تلك في شكل عدم اهتمام بالممارسة المنتظمة للنشاط البدني، وفقدان الحماس لها وتجاهلها، كما يتصف بنقص في الدافعية نحو النشاط البدني بشكل عام مما يؤثر بالتأكيد على اهتمامه بلياقة جسمه مما يخفض مستواها.



نموذج مكونات اللياقة البدنية (عن دون فرانكس Don Franks) (٣١)



## البناء التكويني للياقة البدنية :

تتكون اللياقة البدنية من عدد من القدرات أو الصفات البدنية والوظيفية الحيوية تشكل في مجملها مفهوم اللياقة البدنية، والتي يفترض وجود هذه الصفات ممثلة بقدر كبير من الشمول والاتزان.

ومن أهم هذه الصفات أو القدرات :

### القوة Strength :

هى مجموع قوى العضلة أو (المجموعة العضلية) لبذل جهد أقصى مرة واحدة ضد مقاومة<sup>(٥٥)</sup>.

وهى القدرة الأساسية لأنها تسهم فى الأداء الأفضل فى العديد من الأنشطة البدنية التى يؤديها الإنسان، وأفضل مثال لرياضة تتميز بالقوة هى رفع الأثقال. وتمثل القوة جانباً أساسياً للغاية فى مجموع مكونات اللياقة البدنية، ونتيجة نقص أو ضعف القوة يحدث للإنسان الأعراض التالية :

- مشاكل آلام الظهر وخاصة عند ضعف قوة عضلات البطن.

- نقص فى التوافق العضلى العصبي.

- نقص المقدرة على التحمل وسرعة الشعور بالتعب.

- ضعف قوة المفاصل وتزايد احتمال الإصابة.

- انخفاض الروح المعنوية وحيوية الفرد<sup>(١)</sup>.

### التحمل Endurance :

يرتبط مكون التحمل بظاهرة التعب، وكلما زادت صفة التحمل لدى الفرد زادت قدرته على تأجيل التعب، وأيضاً مقدرة الفرد على استعادة الشفاء. وكما يبدو، يحتل التحمل أهمية بالغة فى اللياقة البدنية، بل ينظر كثير من العلماء إلى التحمل فى ضوء أنه يشكل أساساً تمهيدياً للياقة البدنية.

وقد صنف نصر، علاوى التحمل إلى نوعين :



## ١ - التحمل العضلى :

وهو قدرة العضلة (أو العضلات) فى التغلب على مقاومات ذات شدة (تدريج ما بين الأقل من القصوى إلى الشدة المتوسطة)، و مواجهة هذه المقاومات أثناء الأداء لفترة طويلة نسبياً

## ٢ - التحمل الدورى التنفسى :

قدرة الفرد على الاستمرار لفترات طويلة فى أداء نشاط بدنى/ حركى يتميز بشدة (متوسطة أو فوق متوسطة) باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات مع استمرار كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى بصورة مناسبة (٢٢).

وهو مؤشر مهم للياقة البدنية وهو أساس لأغلب أنواع الأنشطة البدنية وخاصة تلك التى تتطلب (المطاوله) أو النفس الطويل بالتعبير الدارج، والمثال التقليدى للجلد الدورى التنفسى سباقات الجرى مسافات طويلة، حيث يقع العبء الأكبر من الجهد المبذول على الجهاز القلبنى الوعائى والجهاز التنفسى

## المرونة Flexibilty :

هى قدرة الفرد على تحريك المفصل أو المفاصل خلال أوسع مدى تشريحى ممكن للحركة (٢٢).

ويرتبط مفهوم المرونة بالمفصل، بينما ترتبط المطاطية بالعضلات ومن المعروف أن مرونة المفاصل تؤثر فى مطاطية العضلات العاملة عليه والعكس صحيح، كما أن المرونة تتأثر بنوع المفصل وإمكاناته التشريحية وبسبة الدعون ومطاطية الأوتار والمحافظ الزلائية المحيطة به والمثال التقليدى للرياضة التى تتميز بالمرونة (الجمباز).

## السرعة (الحركية) :

وهى تعنى أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتالٍ من المرات فى أقل زمن ممكن (٢٢).

وهو النوع الذى ينطبق على أداء حركة أو مهارة حركية واحدة كسرعة التصويب.



ويرتبط مفهوم السرعة ارتباطاً وثيقاً بزمس الأداء ولذلك يمكن القول بان هناك أنواعاً أخرى من السرعة مثل :

السرعة الانتقالية والتي تعنى سرعة التحرك من مكان لآخر فى أقصر زمس ممكن، ومثال لها سرعة العدو أو الجرى.

#### تنمية الصفات البدنية :

تنمى الصفات والقدرات البدنية من خلال وسائل عدة، لكن كلها تعتمد على مبدأ التدريب كما أن بعض الرياضات تتميز بقدرتها على تنمية صفات ووظائف بدنية بدايتها.

الصفات والوظائف البدنية	الأنشطة	السرعة	القدرة	المرونة	التوازن	التحمل	القوة
الجلد الدورى التنفسى .	٢١	٢١	١٩	١٦	١	٨	٥
الجلد العضلى .	٢٠	٢٠	١٧	١٦	١٣	٨	٥
القوة العضلية .	١٧	١٤	١٥	١٤	١٦	٩	٥
المرونة .	٩	١٥	١٣	١٤	١٩	٨	٧
التوازن	١٧	١٢	١٦	١٦	١٥	٨	٦
ضبط الوزن .	٢١	١٥	١٩	١٦	١٦	٦	٥
التشكيل العضلى .	١٤	١٤	١٤	١٣	١٨	٦	٥
الهضم .	١٣	١٣	١	١٢	١١	٧	٧
النوم	١٦	١٦	١٢	١١	١٢	٦	٦

#### خريطة إسهامات الأنشطة البدنية فى التنمية والوظائف البدنية

وهى الخريطة التى وضعها المجلس الرئاسى لللياقة البدنية التابع مباشرة لمكتب نيس الولايات المتحدة الأمريكية، وقد اعتمد على مقياس تقديرى يبدأ من (صفر -



حتى (٢١) نقطة، ليعبر عن درجة إسهام بعض أنواع الرياضات فى تنمية مختلف الصفات والوظائف البدنية (٣٨)

### السيطرة على البدانة :

تزايدت ظاهرة البدانة فى العصر الحديث تزايداً كبيراً بين الجنسين، حتى أن الخبراء يقدرّون هذه الزيادة بنحو ١٪، وذلك خلال النصف الأخير من القرن العشرين، والبدانة هى زيادة نسبة الشحوم فى الجسم عن معدلاتها الطبيعية، ولقد لوحظ أن كمية ونوعية الأطعمة التى يتناولها الناس لم تعد تتناسب مع ما يؤدونه من أنشطة حركية وجهود بدنية، وهذا يعنى أن الطاقة الناتجة عن الطعام لا تحترق كلها نظراً لقلة ما يبذل الإنسان من جهد، الأمر الذى يحولها إلى شحوم تتراكم فى جسم الإنسان، ويؤدى تزايدها إلى عدد كبير من المشكلات الصحية لعل أهمها زيادة العبء على القلب، وضعف مستوى اللياقة البدنية وقلة الحركة والنشاط.

ويؤكد السويفى وأسامة راتب، أن الخمول وعدم النشاط سابق لحالات البدانة أكثر من كونه لاحقاً لها، بمعنى أن الكسل والخمول يؤديان إلى البدانة أكثر مما تؤدى البدانة إلى الخمول والكسل<sup>(١)</sup>.

وتشير خبيسة علم الأغذية جين ماير J. Mayer أن الرياضة والنشاط البدنى أمر ضرورى للسيطرة على البدانة، وأنه لايكفى تنظيم الطعام أو الحمية.

ولقد لوحظ أن البدانة مقترنة ببعض مظاهر الانحطاط البدنى كقلة الحركة وإهمال النشاط البدنى والرياضة، والجلوس ساعات طويلة أمام التلفزيون، والاستغراق فى أعمال مكتبية لفترات طويلة يومياً، كما أن من مظاهرها كذلك الإقبال على تناول الطعام بداع وبدون داع، وخاصة الإفراط فى تناول المواد السكرية والنشوية، وهى كلها مظاهر تؤدى إلى زيادة البدانة، وهى تشكل خطراً على صحة الإنسان، بل وعلى حياته نفسها.

### مسائى البدانة :

تؤدى البدانة إلى بعض المسائى البدنية والنفسية، فالبدانة - التى تعنى تراكم الشحوم - تؤدى إلى زيادة مساحة الجسم وهو الأمر الذى يتطلب المزيد من



الشعيرات الدموية وهو ما يلقي المزيد من العبء على القلب ويرهقه. وهذا في حد ذاته له مخاطره الصحية التي يجب تجنبها، فضلاً عن نقص اللياقة البدنية وبخاصة في صفات مثل الرشاقة والمرونة والسرعة، ويؤدى سوء توزيع الشحوم في الجسم إلى قبح الشكل العام للجسم.

### القوام الصحيح :

تتصل اللياقة البدنية بالقوام الجيد للإنسان، ذلك لأن العضلات والعظام والأربطة والمفاصل هي التي تشكل هيكل الجسم وبنائه أو ما نطلق عليه القوام، وقوة العضلات التي تتصل بالعمود الفقري بالذات لها أثر كبير في الحفاظ على القوام الجيد للإنسان، لأن أى طول أو ضعف زائد في هذه العضلات من شأنه أن يسبب زيادة في انحناءات العمود الفقري الطبيعي مما يؤدي إلى ظهور الانحرافات والتشوهات القوامية للجسم.

ويعرف شطاً، عياد القوام الجيد بأنه

هو الجسم المعتدل الذي يكون في حالة توازن ثابتة بين القوة العضلية والجلاذية الأرضية، بحيث يكون ترتيب العضلات والعظام في وضع طبيعي بحيث تحفظ انحناءات الجسم الطبيعية دون أى زيادة أو نقصان، حتى يقوم الإنسان بعمله اليومي ويؤدى جميع الحركات التي يحتاج إليها دون أى تعب وبسهولة وبأقل مجهود (٢٣).

ويرتبط القوام السليم للإنسان إلى حد كبير بمستوى لياقته البدنية، وبقوة عضلاته تحديداً، فهي التي تجعل جسم الإنسان في وضع مستقر ميكانيكياً في مواجهة تأثير الجلاذية الأرضية، فهذه العضلات تعمل باستمرار بدرجة مناسبة من التوتر تسمى بالنغمة العضلية وهي درجة كفيلة بالحفاظ على وضع الاتزان العضلى بين المجموعات العضلية الأمامية والخلفية من الجسم، وكذلك تحافظ على وضع الاتزان العضلى بين المجموعات العضلية على كلا الجانبين (يمين/يسار)، وأى خلل في النغمة العضلية على أحد الجانبين نتيجة ضعف العضلات أو زهلهما على ذلك الجانب، يدفع العضلة على الجانب المقابل إلى الانقباض والتوتر، فيميل



الجسم فى الاتجاه الأقوى مما يحدث الانحناء والانحراف القوامى الذى إذا أهمل يحدث تشوهاً قوامياً قد يصعب تصحيحه إلا بالتدخل الجراحى .

ونتيجة لضعف العضلات ونقص اللياقة البدنية كثيراً ما تحدث انحرافات قوامية مثل انحناء الظهر (التحذب)، التجويف القطنى، الانحناء الجانبى، تفلطح القدمين وتهدل عضلات البطن (الكرش)، وهذه الانحرافات تحدث ضغطاً على العضلات المساعدة والأربطة مما يسبب الشعور بسرعة التعب والألام، كما قد يحدث ضغطاً لأعضاء الجسم الداخلية كالأمعاء والكلى، وغيرها مما يسبب المتاعب الصحية .

ويمثل دور هدف التنمية البدنية بالنسبة للقوام الجيد للإنسان، فى وقاية الفرد من الإصابة بهذه الانحرافات والتشوهات القوامية والحفاظ على النغمة العضلية بحيث تعمل المجموعات العضلية بتوازن كفيل بالمحافظة على القوام السليم للإنسان من خلال تزويد الإنسان بالمعارف والمعلومات التى تساعده على ذلك، كما يجب تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو القوام الجيد والاهتمام باللياقة البدنية والعادات القوامية السليمة خلال برامج التربية البدنية بالمدرسة، وبخاصة جزء التمرينات البدنية فى درس التربية البدنية، وكذلك من خلال تمرينات طابور الصباح .

ويجب أن يتضمن برنامج التربية البدنية والرياضة المدرسية أنشطة بدنية قوية (عالية الشدة) للمجموعات العضلية الكبيرة المسؤولة عن قوام الإنسان ودعمه، كما تشمل على أنشطة تحقق قدرًا ملائمًا من مرونة المفاصل، كما يجب أن يتضمن البرنامج تقييمًا دوريًا لقوام التلاميذ، لأن الكشف المبكر عن هذه الانحرافات القوامية يؤدى إلى إصلاحها بصورة فعالة (٧) .

### التوافق الشكلى والجمالى لجسم الإنسان :

اهتم الإنسان منذ الأزل بشكل جسمه، فالرجل كان ومازال يسعى إلى الملامح العضلية التى تضيفى الرجولة والهيبة على شكله وبالتالى على شخصيته، كما اهتمت المرأة بتناسق أجزاء جسمها من المنظور الأنثوى، فالتوافق الشكلى



والجمالى لجسم الإنسان مطلب مهم ليس فقط على المستوى البدنى بل على المستوى النفسى والاجتماعى أيضاً. ويذخر تراث العرب والمسلمين، سواء الأدبى أو الفكرى أو الشفاهى، بالعديد من الأقوال والمفاهيم والتعبيرات والرموز التى تناولت جسم الإنسان من منظور الجمال والتناسق والتوافق الشكلى والتناسب والاعتدال والاستواء والاكتمال . . . إلخ، من قيم ومعايير القوام الجميل سواء للرجل أم المرأة.

وقد أشار العلامة ابن خلدون إلى العلاقة بين البيئة الفيزيقية وشكل جسم الإنسان ومطه الجسمى وتكيفه ولياقته فى كتابه الأشهر (المقدمة)، فأوضح أن الناس ممن يعيشون فى إقليم قفر شحيح يقتاتون بآلتافه من الطعام، فهم أقوى أبدأً من المترفين المنعمين، قالواهم أصفى، وأبدانهم أنقى، وأشكالهم أحسن، لأن كثرة الأغذية فى الحضر تخلق فى الجسم فضلات رديئة ينجم عنها قبح الشكل وترهل البدن واسترخاؤه<sup>(١٠)</sup>. كما أشار ابن خلدون إلى القيم الجمالية فى جسم الإنسان.

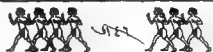
« . . . ولما كان أنسب الأشياء إلى الإنسان وأقربها إلى أن يدرك الكمال فى تناسب موضوعها هو شكله الإنسانى، فكان إدراكه للجمال، والحسن فى تخاطيطه وأصواته من المدارك التى هى أقرب إلى فطرته»<sup>(١١)</sup>.

كما تناول إخوان الصفا فى رسائلهم، تأثيرات البيئة على أجسام الناس ومظاهر أبدانهم، وبالتالى طبائعهم. وكتب ابن الجوزى :

«متى تناسبت الأعضاء واعتدل القوام كان العقل تاماً والفهم وافرًا»<sup>(١٢)</sup>.

### معايير التوافق الشكلى لجسم الإنسان :

وقد أمكن استخلاص بعض المعايير والنسب التى تساعد فى تقدير الشكل الجمالى لجسم الإنسان، وتناسق أعضائه بشكل عام، فقد وضع مايكل أنجلو Michel Angelo، فنان عصر النهضة، بعض النسب المتوافقة لتقدير جمال جسم الإنسان، منها أن الرأس تمثل  $\frac{1}{8}$  الطول العام لجسم الفرد البالغ، كما أشار دورير Durer إلى تلك النسبة معتقداً أن الرأس تمثل  $\frac{1}{7}$  الطول العام للفرد، وفى عام





الظهر الرياضى والتوافق الشكلى للجسم  
أحد القيم التى ينشدها الأفراد من  
الجنين.

١٨٥٤ استخلص كارور Carus أن طول  
العمود الفقري يساوى حوالى  $\frac{1}{3}$   
الطول الكلى لجسم الفرد البالغ، وكانت  
هذه الآراء بمثابة إرهابات أسهمت فى  
وضع نظرية التوافق الشكلى لجسم  
الإنسان (٢٣).

ثم بدأت الفروق فى النسب ما  
بين جسم المرأة وجسم الرجل تتضح  
وتوضع فى الاعتبار، فلقد أشار  
الباحثون إلى أن جذع المرأة أطول من  
جذع الرجل، أن حوضها أعرض من  
حوض الرجل، وأن ذراعى المرأة  
ورجلها أقصر منها لدى الرجل.

### التركيب الجسمى ونمط الجسم:

يعد نمط الجسم أحد الجوانب المهمة التى ينبغى أن يهتم بها هدف التنمية  
البدنية، فنمط الجسم أحد الاعتبارات المهمة فى تقدير التوافق الشكلى والجمالى  
الجسمانى للإنسان الذى يمكن تحديده من خلال ثلاثة مكونات أساسية فى تركيب  
الجسم وهى العضل - الدهن - النحافة.

وقد قسم كرتشمير Kretschmer أجسام البشر إلى ثلاثة أنماط جسمية هى  
النمط النحيف Leptosem، النمط العضلى Athletic، النمط السمين Pyknic،  
وكان التقسيم لاعتبارات نفسية.

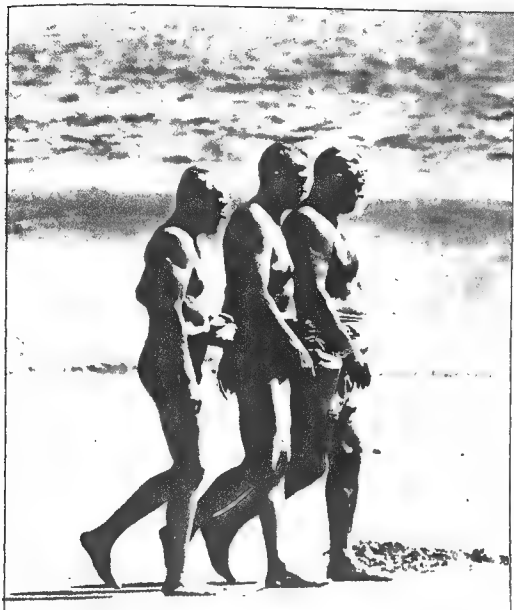
وقد أوحى هذا التقسيم إلى شيلدون بتصنيف أنماط الأجسام إلى ثلاث فئات  
أساسية :



١٤٧



الأهداف العامة



تتباين أنماط البشر من حيث السمات ودرجة الترهل.

١ - النمط السمين Endomorphy .

٢ - النمط العضلى Mesomorphy .

٣ - النمط النحيف Ectomorphy (٢٥) .

كما أضيفت متغيرات الطول، والوزن إلى مفهوم التركيب الجسمى لإعطاء صورة واضحة عن أجسام الأفراد. ولقد أصبح التوصل إلى تركيب جسمى مناسب تقل فيه نسبة الدهون وتزيد فيه نسبة النسيج العضلى أحد القيم المهمة فى هدف التنمية البدنية فى المهنة والنظام.

ومكونات تركيب الجسم فى الإنسان تشتمل على مكونين أساسيين :

١ - دهون الجسم Body Fat .

٢ - كتلة الجسم بدون دهون Lan Body Mass .

وفى بحث أجراه ستيفر Staffier ١٩٦٧، سأل فيه أطفالا تتراوح أعمارهم بين ٦ - ١٠ سنوات عن الشكل البدنى الذى يودون أن يكونوا عليه، حيث عرض عليهم رسوم الثلاثة أنماط (نحيف، عضلى، سمين)، وقد أوضحت النتائج أن النمط العضلى هو المرغوب، كما أوضحت كذلك أن أكثر الأطفال (شعبية) فى الفصل هم أصحاب النمط العضلى، كما أشارت أن تفضيل النمط العضلى يتزايد بزيادة عمر الطفل، وقد أكد كل من ليرنر، كورن Lerner & Korn ١٩٧٢، هذه النتيجة، حيث أوضحت دراستهما أن الأطفال فى مراحلهم المبكرة يفضلون نمط الجسم العضلى (٧).

### أهمية التركيب الجسمى :

يرتبط التركيب الجسمى ارتباطاً كبيراً بالجوانب والاعتبارات التالية :

١ - الحالة الصحية العامة. ٢ - الأداء الحركى والأداء الرياضى .

٣ - الوقاية من الأمراض والإصابات. ٤ - التأثير فى عمليات النمو .

٥ - التوجيه المهنى بشكل عام والرياضى بشكل خاص (١١).



## تأثير النشاط البدنى على التركيب الجسمى :

يؤثر التدريب وبخاصة المنتظم منه على التركيب الجسمى ، حيث تزداد نحافة كتلة الجسم ، وتقل سمنة الجسم ، وذلك بدون تغيرات تذكر فى وزن الجسم ، وهذا يسرى على الجنسين بشكل عام خلال سنى النضج والبلوغ .

وقد فحص ويلز ورملاؤه Wells et al. ١٩٦٢ ، ١٩٦٣ ، تأثير خمسة شهور من التدريب البدنى اليومى على ٣٤ مراهقة ، مقارنة بعدد مماثل كعينة ضابطة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة فى التركيب الجسمى ، حيث زاد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم ، فى مقابل تناقص فى نمو الأنسجة الدهنية فى المجموعة التى تمارس التمرين البدنى ، عن المجموعة التى لم تمارس التمرين البدنى (٣٩).

وهو ما أكدته دراسة باريزكوفـا Parizkova ١٩٦٨ ، المستعرضة والنـى استمرت أربع سنوات على عينة من ممارسى مختلف أنواع الرياضة من البنين فى تشيكوسلوفاكيا ، حيث تم توحيد المتغيرات الاجتماعية الاقتصادية والتعليمية ، ولم تظهر أى فروق فى بدايات البحث ، ولكن بعد أربع سنوات ظهرت تباينات حادة فى التركيب الجسمى لصالح الرياضات عالية الشدة ، وهو ما توصل إليه كذلك تـنـر Tanner فى دراسته على تأثير التدريب بالانـقال على البالغين من الذكور ، فقد لاحظ زيادة كبيرة فى نمو العضلات ، وزيادة طفيفة فى نمو دهون الجسم ، وهو أيضاً ما توصل إليه نوفاكـ Novak عندما لاحظ وجود فروق جوهرية فى التركيب الجسمى بين لاعبى كرة القدم وكرة السلة فى المدارس الثانوية ، وبين عينة من غير الرياضيين ، فقد كان الرياضيون أطول وأثقل مع اختلاف حجم الجسم بشكل عام والذى يعكس زيادة فى كتلة الجسم ونقصا فى شحمومه ، وفى تحليله للأداء بالنسبة لتركيب الجسم أشار عبد الرحمن حافظ إسماعيل (\*) ورملاؤه Ismail et al. إلى أن لياقة الجسم لها علاقة دالة ويعتد بها فيما يتصل بنسبة النحافة فى كتلة الجسم ، أكثر من اتصالها بكتلة الجسم المطلقة (٣٩).

(\*) عبد الرحمن حافظ إسماعيل ، عالم مصرى هاجر إلى الولايات المتحدة وتوفى بها ، وهو صاحب المدرسة التكاملية فى بحوث التربية البدنية والرياضة .



## مقدمة : الترويج والنشطة الفراغ :

تشير الاصول الثقافية للرياضة إلى أنها نشأت بهدف التسلية والمتعة والترويج وشغل أوقات الفراغ، ومازالت الرياضة تحتفظ بذلك كأحد أهدافها الذرائعية في إطار التربية البدنية والرياضة، وهو الهدف الذي يرمى إلى إكساب الافراد المهارات الحركية الرياضية مدى الحياة Life Long Skills، فضلا عن المعلومات والمعارف المتصلة بها، وإثارة الاهتمامات بالأنشطة البدنية والرياضية وتشكيل اتجاهات إيجابية نحوها، بحيث تصبح ممارسة الأنشطة البدنية نشاطًا تروحيًا يستثمره الإنسان في وقت فراغه بما يعود عليه بالقيم الصحية والنفسية والاجتماعية المفيدة.

### مفهوم الترويج :

ويعبر مفهوم الترويج عن الظرف الانفعالي الذي يستشعره الإنسان ويتيح من الإحساس بالرضا، وبالوجود الطيب، وهو يتصف بمشاعر كالإجادة، والإنجاز، والانتعاش، والقبول، والنجاح، والقيمة الذاتية، والسرور، وهو يدعم الصورة الإيجابية للذات، كما يستجيب للخبرة الجمالية، وتحقيق الأغراض الشخصية واستجلاب التغذية الراجعة من المخالطين، وهو في النهاية أنشطة مستقلة للفراغ ومقبولة اجتماعياً (٢٠).

### التأثيرات الإيجابية للترويج :

- تمثل التأثيرات الناتجة من الممارسة الترويجية للمناشط البدنية في :
- الصحة واللياقة البدنية وكفاية الأجهزة الحيوية.
- البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي.
- مفهوم إيجابي للذات، وتحقيق الذات ونمو الشخصية.
- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة وتوطيد الصداقات.
- نمو المهارات الاجتماعية والنضج الاجتماعي.
- التوجه الاجتماعي للحياة، وواجباتها بشكل أفضل.
- إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر والتنفيس المقبول.



- إشباع حب الاستطلاع والمعرفة والفهم وزيادة الوعي .

- احترام البيئة الطبيعية والحفاظ عليها .

- تقدير الخبرات والقيم الجمالية وتذوقها .

- إشباع الحاجة إلى القبول والانتماء .

### مفهوم الرياضة للجميع :

يتصل مفهوم الرياضة للجميع اتصالاً وثيقاً بالترويح وأنشطة وقت الفراغ، وقد ظهر كحركة لنشر سبل الرياضة والنشاط البدني للفئات التي لا تستطيع الوصول للمستويات الرفيعة من الأداء الرياضي والتي تحتملها المشاركة الرياضية في القطاع التنافسي، فهي تتعامل مع الأفراد أصحاب القدرات البدنية والمهارية المتواضعة ولكنهم في نفس الوقت يرغبون في المشاركة ومزاولة الرياضة كلياقة بدنية وبهدف الترويح واستثمار وقت الفراغ، بالإضافة إلى فئات مثل الأطفال، وكبار السن، والمرضى، والمعاقين .

وتقدم برامج الرياضة للجميع إطاراً ترويحياً أكثر منه رياضياً، بمعنى أن النشاط تقام بقدر كبير من الحرية والتبسيط مع التغاضي عن الكثير من قواعد اللعب والمنافسة المشددة والتي من شأنها تضيق فرص المشاركة (للجميع) وهذه هي الفلسفة التي تقود المفهوم الذي أصبح من التنامي والانتشار حتى أن الخبراء يتوقعونها احتمال أن تتفوق على الرياضة التنافسية ذاتها .

ومن خلال هدف الترويح وأنشطة الفراغ يجب أن تقدم التربية البدنية والرياضة المهارات والخبرات والمعارف والمعلومات التي تكفل للفرد ممارسة تروحية طيبة للأنشطة البدنية والرياضة في إطار مفهوم الرياضة الترويحية و الرياضة للجميع، وفي المدرسة العربية بشكل عام والمصرية بشكل خاص هناك تساؤل عن مدى تحقيق مدرس التربية البدنية والرياضة للهدف التروحي في سياق البرنامج المدرسي ؟





يصحب فصل التزويج من التربية البدنية والرياضة لالتقاء القيم والأهداف.

الصورة العليا : ممارسو رياضة الدراجات يستمتعون بجو الريف وطبيعته.  
الصورة السفلى : ممارسو السباحة يستمتعون بمياهق الماء والطبيعة.



### التغيرات في معدل المشاركة في الأنشطة الترويحية في اليابان

سنوات		رجال		
١٩٩١	١٩٨٨	١٩٩١	١٩٨٨	
٢٣,٨	٩,١	٢٧,٠	٢٦,٧	الهولة والاشتراك في المارثون.
١٤,٨	١٣,٤	١٨,٦	١٤,٦	الدراجات ورياضة الدراجات.
٣٠,٧	٢٨,٠	٤١,٢	٣٥,١	البولنج.
٢٥,٦	٢١,٥	٢٧,٠	٢٢,٦	السباحة (في المسابح).
٣,١	٢,٢	٢٦,٣	٢٤,١	الجولف.
١٥,١	١٤,٠	١٤,٣	١٢,٩	التنس.
١٤,٤	١١,٧	٢٠,٣	١٣,٨	التزلج.



## هدف التنمية المعرفية :

### مفهوم المعرفة الرياضية :

يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدنى والرياضة وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التى يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط . والمعرفة الرياضية هى المجال الذى يتضمن المفاهيم والمبادئ التى تشكل الموضوعات ذات الطبيعة المعرفية العقلية المرتبطة بالنشاط الرياضى وتحكم أدائه بشكل عام .

ويهتم الهدف المعرفى بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والت تركيب والتقدير لجوانب معرفية فى جوهرها رغم انتسابها للتربية البدنية مثل :

- تاريخ الرياضة وميرة الأبطال .
  - المصطلحات والتعريفات الرياضية .
  - مواصفات الأدوات والأجهزة والتسهيلات .
  - قواعد اللعب ولوائح المنافسات .
  - طرق الأداء الفنى للمهارات وأساليبها .
  - الخطط واستراتيجيات المنافسة .
  - اعتبارات الأمان والسلامة .
  - الصحة الرياضية والوقاية .
  - اللياقة البدنية الخاصة .
  - أنماط التغذية وطرق ضبط الوزن .
- والمجال المعرفى للتربية البدنية الخاص بالأطفال وتلاميذ المدارس فى التعليم الأساسى يجب أن يشتمل على الموضوعات المعرفية التالية :
- معرفة تركيب الجسم ، أجزائه ، وأسمائها ، وظائفها .
  - معرفة المفاهيم الحركية الأساسية ، كالفراغ ، والاتجاه ، والمسار



- معرفة العوامل المؤثرة فى نوعية الحركة، كالجهد، والزمن، وشكل الجسم
- معرفة تأثير النشاط البدنى على اللياقة والقوام.

### الحركة كمصدر للمعرفة :

تعد الحركة أحد مصادر اكتساب المعرفة والمدرجات، وهذه الحقيقة تسرى بشكل خاص بالنسبة للأطفال، فالحركة تنمى قدرة الطفل على الملاحظة وعلى الابتكار، وتوظيف المفاهيم الحركية كالفراغ، والاتجاه والمسار . . . ، والحركة الهادفة تنمى التعقل فى السلوك وإضفاء المنطقية عليه، ومن خلال أنماط الحركة الموسعة يتعلم الطفل حل المشكلات، وبتزايد الخبرة الحركية تنمو لديه القدرة على إصدار أحكام تقويمية ويكتسب أساليب التحليل والتركيب ويفهم معانى الحركة ومغزاها الاجتماعى والثقافى.

وفى استطاعة الحركة أن تفيد وتؤثر بفعالية فى تعليم المواد الدراسية المختلفة سواء بشكل مباشر أو غير مباشر مثل القراءة والكتابة والحساب وغيرها، وذلك عن طريق توظيف مهارات الحركة فى الألعاب والتي تستخدم حركات الجسم ككل، يمكن استخدامها بشكل خاص فى المساعدة على تعلم بعض المهارات الدراسية التى تتضمن إدراك العلاقات الفراغية، وذلك لأنها تقدم العديد من طرق تدريس الرياضيات، اللغة وغيرها من المهارات الدراسية.

وبشكل عام تؤثر الكفاية الإدراكية الحركية فى المقدرة العامة للتعلم بتأثير صورة الذات، وبالإرتقاء بالقدرات الأساسية كالذاكرة، والمهارات الإدراكية، التركيز، الاتجاه فى الفراغ والزمن، العمليات المرتبطة، والقدرة على حل المشكلات، القدرات التى تقع تحت مفهوم عملية التعلم.

ولقد أوضح بياجيه Piaget أن السلوك الحركى أساس للتنمية العقلية بما فى ذلك عمليات التفكير ذاتها فى مراحل الطفولة المبكرة، وقد أشار إلى أن بناء تراكيب تقدمية فى بداية الحياة إنما تتكون من الحركة بشكل يكاد يكون كاملاً، صحيح أن هذا الدور يخفت فى الفترة ما بين ٨ - ١٢ سنة، إلا أنه يؤكد أن (الذكاء النفسحركى) ليس مرحلة تمر بها وإنما سمة لها صفة الدوام.





تتيح برامج التربية والرياضة فرصاً لاكتساب المعلومات والتفكير المنظم.

### الحركة والمهارة الدراسية المعرفية :

وقد قدم براش Brash وآخرون ١٩٦٧ دراسة بأن تنمية القدرات الإدراكية الحركية تؤدي إلى تنمية الكفاية الدراسية في المدرسة وبخاصة في القراءة وهذا يتسق مع بحوث كولتسوبا Koltsofpa والتي أفادت بأن القدرة على الكلام لدى الأطفال ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالحركة، مشيراً إلى أن النشاط الحركي المنظم خلال عملية الكلام له تأثير جيد على النمو العقلي للطفل، وقد ذكر كيفارت Kephart



أن هناك تدريبات إدراكية حركية أساسية وضرورية لتعلم القراءة لدى الأطفال، وقد أوصى بأن تتقدم هذه التدريبات وتصبح ثم تتكامل مع تعلم القراءة، كما لاحظ أن الأطفال ذوي الأنماط الحركية غير المرنة يجدون صعوبة في التعلم، وبخاصة في القراءة، وأن ذلك يتم بسهولة بعد التخلص من هذه المشكلة، وخاصة بين الأطفال أصحاب الأسلوب المعرفي البصري (٩) (٧).

( ويرى كراتي Cratty ١٩٦٩، أن الإعاقات الحركية قد تؤدي إلى مصاعب في التعلم، وأن كليهما قد يكونان نتيجة لسبب أساسي، وأن الصعوبات الحركية لا تؤثر عادة بشكل مباشر في صعوبات التعلم (٧) )

وقد استخلصت فروستيج Frostig ١٩٧٠، أن التعلم المدرسي (الأكاديمي) لا ينبغي أن يؤجل بسبب الإعاقة الحركية، بل ينبغي أن يسير معاً بشكل متوازٍ (٣١).

وتساعد الأنشطة الحركية التي تستخدم الجسم ككل في تدريس العمليات الحسابية الخمس بما في ذلك الكسور والقوانين الحسابية الأساسية، وهو أمر قديم قد سبق وأن تناوله المفكرة التربوية متسوري Montessori، عندما أشارت إلى إمكانية تعلم المفاهيم الحسابية والرقمية من خلال اللعب والرقص وحركات الجسم، ويشير خبراء التربية في مرحلة رياض الأطفال والحضانة إلى أهمية استخدام هذه الطريقة (الحركية) بالنسبة لبقية الطرق الأخرى في تعلم المهارات الحسابية، وذلك بسبب التأثير البصري، التأثير السمعي، التعزيز الحركي لكل منها، ومفاهيم المسافة، المقارنة، والتي تعد في شكل تمثيلي، ومن خلال الحركة يستطيع الطفل استخدام الأرقام للإشارة إلى الحجم، المسافة، الكم، ويتم ذلك من خلال استخدام شكل الجسم لتمثيل شكل الرقم، أو بعدد التكرارات لأداء تمرين معين، أو باستخدام أرقام مرسومة على الأرض فيجمع التلميذ بينها أو يطرح منها، حسب الواجب المعطى له، فمثلاً عندما يطلب منه رقمان مجموعهما (١٠)، فإنه يمكن أن يقف بـ ١٠ قدم على رقم (٧)، والأخرى على رقم (٣)، فيكون مجموعهما (١٠)، كما يمكن تعليم الطفل مقابلة الأرقام، كأن يطلب منه مثلاً أن يحضر أطواق بعدد تلاميذ مجموعته، فإذا كانوا (٤) تلاميذ فإن عليه أن يحضر لهم من صندوق الأدوات (٤) أطواق وهكذا، كما يمكن تعلم الأطوال والمساحات والأحجام،



وذلك عندما يطلب منه مثلا تحديد أكبر كرة أو أصغرها، أو أطول جبلًا أو وضع الكرة الأكبر في الطوق الأكبر والأصغر في الأصغر وهكذا.

وعندما يتعلم الطفل أن يتتبع مسارًا حركيًا بأنماط متنوعة، فإن ذلك يمكن الاستفادة منه في تعليم الكتابة، حيث يعتمد ذلك على الإدراك الشكلي للحروف والذي يمكن استخدام شكل الجسم في أداء أو تمثيل شكل الحروف، أو رسم ذلك على الأرض وهي طريقة فحصها وأوصى بها براش، كيرشنر Brash & Kirschner<sup>(٧)</sup>.

وفي أطروحتها أثبتت سوسن عمارة ١٩٨٣، أن استخدام برامج للنشاط الحركي بأسلوب التربية الحركية أدى إلى تحسن في المهارات الدراسية (اللغة العربية - الحساب) على مستوى التذكر، الفهم، التطبيق<sup>(٨)</sup>. وهو نفس ما توصل إليه نادر عباس في المهارات الدراسية للغة الإنجليزية، والحساب، وبذلك يتأكد ما سبق وأشار إليه آلن Alan، من وجود علاقة إيجابية بين المهارة الحركية، والتحصيل الدراسي المعرفي في الرياضيات، والكتابة، والقراءة، واللغة<sup>(٩)</sup>.



لا ينبغي تجاهل المعرفة الرياضية من قبل المدرس أو المدرب

لقد أشار ديم Deam، ١٩٦٦، إلى أن الحركة هي تجربة أساسية للطفل، وأن تعلم الحركة يتعدى نتائجه بكثير، مجرد كونه اكتساباً للمهارة الحركية، فمن خلال الحركة ينمي الطفل قدراته على الملاحظة والانتباه، والإدراك والإبداع، فضلاً عن

نمو إدراكه بالمكان والمجال والزمان، والتوازن، الأمر الذي يساعد على اكتساب الخبرات والمعارف وأنماط السلوك المرغوبة<sup>(٩)</sup>.



## أهمية المعرفة الرياضية :

والمعرفة المرتبطة بالأنشطة الرياضية فى مجملها كفيلة بمعاونة الفرد على عقلنة ممارسته للرياضة والنشاط البدنى، وإضفاء المعنى عليها، بحيث يجب أن تستثير هذه الأنشطة التفكير وتعمل على توظيف المعرفة الحركية/ البدنية فى حل مشكلات الإنسان نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجموعه.

وعلى الرغم من أن الطبيعة الحركية البدنية تطغى بشكل عام على برامج التربية البدنية والرياضة، إلا أن بنية المعرفة الخاصة بها، والتي تستقى مبادئها ومفاهيمها من مختلف العلوم والإنسانيات وغيرها، قادرة على تثقيف الفرد والعمل على تنمية الجوانب المعرفية والفكرية فى شخصيته، إن عقلنة الأنشطة وربطها بالتفكير والمعرفة والفهم سيثرى هذه الأنشطة ولاشك، فكلما زادت جرعة التفكير فى الأنشطة البدنية أصبحت أكثر تربوية من منظور التكامل والشمول التربوى.

ويمثل المجال المعرفى للتربية البدنية والرياضة إحدى الدعائم المهمة لتنمية البرامج والأنشطة، كما أنها تعبر عن وجه حضارى وثقافى مميز، ولأن على الإنسان أن يعرف قبل أن يمارس فإن دور المعرفة الرياضية لا يمكن اعتباره دوراً هامشياً، وخاصة فى أوساط الشباب، باعتباره مطلباً مهماً.

ويدعو نيكسون، جويت Nixon & Jewett ١٩٨٠، إلى أهمية تعهد الشباب فى الجامعات من منظور التثقيف والمعرفة الحركية والرياضية، مشيراً إلى أهمية وسائل الإعلام فى سبيل تنمية المعارف والاتجاهات الرياضية (٤٧).

كما أسست الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص مشروعاً للمعلومات العامة فى مجال التربية البدنية P.E.P.I بهدف تسهيل تدفق المعرفة والمعلومات وسهولة الحصول عليها، والذي يعتمد على وسائل الاتصال الجماهيرى وبهدف التوعية بأهمية التربية البدنية فى المجتمع من منظور العلاقات العامة (٣٣).



## البصيرة الثاقبة والرياضة :

ويوجه فندرزواج Vanderzwaag أنظارنا إلى قيمة مهمة، وهى من نتائج المجال المعرفى للرياضة وتأثيره على شخصية الفرد، وهى البصيرة الثاقبة، فهو يعتقد أن المشاركة المكثفة فى النشاط الرياضى من شأنها أن تكسب الفرد نفاذ البصيرة، حيث يدرك أن لكل نشاط رياضى طابعاً للتعليمات والإجراءات خاصاً به، وقد يمر وقت طويل قبل أن يدرك ذلك، لكن بالتدريج تنمو هذه البصيرة بشكل تراكمى من خلال التعرض المستمر للرياضة، وذكر إمكانية واحتمالات تكوينها من خلال :

- تنظيم منافسة رياضية رسمية، يجب اتخاذ القرارات فى ضوء أفضل طرق ونظم تنظيم الدورات فى ضوء متغيرات المنافسة وأهدافها، فقد يناسبها طريقة خروج المغلوب أكثر من طريقة الدورى.
- التوقع والحدس الذى يكتسبه اللاعب من مخالطة اللاعبين وملاحظته لهم سواء كانوا منافسين أو زملاء.

- الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدنى والذى تعد المعرفة أساساً لها.

- توظيف المهارة المناسبة فى التوقيت الملائم لمواجهة واجب خططى محدد أو مفاجئ فى المنافسة، وهو أمر يختلف عن إجادة المهارات وإتقانها<sup>(٥٤)</sup>.

ويشير بوتشر Bucher إلى أن أوجه النشاط فى التربية البدنية تكسب المرء بصيرة فى الطبيعة الإنسانية، لأن مختلف أنواع النشاط فى التربية البدنية تتكون من خبرات ذات طابع اجتماعى تمكن من ممارستها من الإلمام بطبائع البشر وطرق تفكيرهم وهى مهمة بشكل خاص للأطفال<sup>(١١)</sup>.

إن البصيرة التى يكتسبها الرياضى من احتكاكه بمختلف المواقف والمشكلات والظروف التى تقتضيها سياقات التنافس، وكيفية مواجهتها بحلول سريعة - تشكل خبرة عقلية لا يستهان بها، فهى تمكن الرياضى من القدرة على اتخاذ قرارات صحيحة، والقدرة على مواجهة المشكلات بحلول مناسبة، وأيضاً القدرة على



اختيار البدائل المناسبة بشكل حاسم وسريع، وتسرى هذه القدرات والتي تشكل البصيرة النافذة للرياضي إلى خارج المجال الرياضي بالطبع، فتشكل بذلك إضافة ذهنية جديرة بالاعتبار إلى شخصية الفرد ونموها.



### هدف التنمية النفسية :

#### تشكيل الشخصية :

يعبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والحصائل الانفعالية الطيبة والمقبولة، والتي يمكن أن تكسبها برامج التربية البدنية والرياضة للمشاركين بها، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الإنسانية. المتزنة والتي تتصف بالشمول والتكامل، كما أنها تتيح مقابلة الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد.

وتأثير الأنشطة البدنية والحركية في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته الوجدانية والعاطفية، فقد اعتبر أفلاطون جسد الإنسان هو مصدر الطاقة والدافع الحيوي للفرد، كما صرح فرويد Freud بأن الجهل النفسى -على حد تعبيره- هو تطور الحقيقة الجسدية الأصلية، ويؤكد لوريا Loria أن من الخطأ تصور الشعور والإدراك الحسى على أنه مجرد عمليات سلبية بحتة، فقد تبين أن الشعور يتضمن عناصر حركية، ولقد تعددت هذه المظاهر وتأكدت من خلال المبحث النفسجسمى Psychosomatic<sup>(٧)</sup>.

#### التأثيرات النفسية الإيجابية للرياضة :

وفى دراسة أجراها رائد علم نفس الرياضة أوجليفى، تتكو Oglive & Tutko على خمسة عشر ألفاً من الرياضيين، أوضحت النتائج أن للرياضة التأثيرات النفسية التالية :



- اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.

- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.

- اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل : الثقة بالنفس،

الاتزان الانفعالي، التحكم فى النفس، انخفاض التوتر، انخفاض فى التعبيرات العدوانية (٣١).

ويساهم هدف التنمية النفسية عبر أنشطة التربية البدنية والرياضة فى إتاحة فرص المتعة والبهجة، فللتناخ السائد والمصاحب للأنشطة البدنية والرياضة هو مناخ يسوده المرح والمتعة، لأن الأصل فى هذه الأنشطة هو اللعب والحركة، حيث يتخفف الانسجام من التوتر والضغط. ويسعى إلى نشاط يتيح له اللذة ويمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط والتوترات والأحداث المزعجة، كما أن ألوان النشاط الحركي المختلفة من رياضة وألعاب ورقص تتيح فرصاً ثرية للطفل للتعبير عن نفسه.



يظهر النشاط الحركي بالكثير من القيم والخبرات النفسية الربية مثل خبرة النجاح، ودافعية الإنجاز، وتمييز الذات، وضبط النفس.



## تحقيق الذات عبر النشاط الحركي :

ويتيح النشاط الحركي والرياضي قدرًا من تحقيق الذات وتأكيدها من خلال مساحة عريضة من الأنشطة المتنوعة المتباينة والتي تتيح فرص تحقيق الذات للأفراد بما يناسب مختلف القدرات والمهارات والمعارف والاهتمامات، بل وحتى المستوى الاقتصادي والاجتماعي، وذلك في ظل ما يواجه الإنسان في العصر الحديث من اغتراب وضيق فرص التعبير.

وأوضح جوردون Gordon أن النشاط الحركي ومقدرة الطفل على أداء واجبات وأفعال حركية اعتمادًا على نفسه، من العوامل الأساسية في تحديد ذات الطفل بطريقة ملائمة، فيعد أن كان يعتمد على غيره في ارتداء ملابسه وربط حذائه وقفل أزرار قميصه، بات يعتمد على نفسه، وهذا لا يؤثر فقط في مهارته الحركية ولكنه يؤثر في تكوين صورة جيدة عن ذاته فيما يعرف بصورة الذات Self Image، ويتأكد هذا على نحو خاص عندما يستشعر الطفل اهتمام الكبار لمخالفين له بهذه التغيرات (٧).



يتيح النشاط الحركي فرصاً أكبر لتأكيد الذات لدى الأطفال

كما أوضحت دراسات واتسون، جونسون Watson & Johnson أن الأفراد الذين لديهم اتجاهات إيجابية نحو أجسامهم يتصفون بارتفاع تقدير الذات Self System، كما أوضح زيون Zion أن شعور الفرد

بالرضا عن جسمه يرتبط ارتباطًا وثيقًا بثقته بنفسه، كما أن درجة قبول الطفل لذاته



Self Acceptance تتأثر بدرجة كفايته الإدراكية الحركية، وأكدت أطروحة أسامة راتب وجود ارتباط عالٍ بين اللياقة الحركية وبين مفهوم الذات (٧).

ولقد تأكد تأثير النشاط الحركي على تشكيل مفهوم الذات لدى الأطفال، لأن تحسن صورة الجسم ومفهوم الجسم ومفهوم الحركة لدى الطفل من الأمور التي تشكل مفهومه عن ذاته على نحو إيجابي، كما أنها تقدم اللبنة الأولى لنمو شخصية الطفل.

وأوضحت دراسة جورج George، أن الأطفال (ذكور، إناث) الممارسين للنشاط البدني لديهم مفهوم ذات إيجابي عن أقرانهم غير الممارسين للنشاط البدني، وأن لهذه الممارسة أثرًا في زيادة الثقة بالنفس، وهو ما أكسده ماثيوز Mathews، باستخدام أنشطة بدنية تتسم بالمغامرة (٩).



### هدف التنمية الاجتماعية :

#### النشاط الحركي كمناخ اجتماعي ثري :

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج التربية البدنية والرياضة أحد الأهداف المهمة والرئيسة. في التربية البدنية، فالأنشطة الرياضية تتسم بثراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة والنشاط البدني عددًا كبيرًا من القيم والخبرات والحصائل الاجتماعية المرغوبة والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعد في التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييره الاجتماعية والأخلاقية ..

#### القيم الاجتماعية للنشاط الحركي :

وقد استعرض كوكلي Coakley الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة فيما يلي :

- التعاون.

- الروح الرياضية.



- تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق. - اكتساب المواطنة الصالحة.
- التعود على القيادة والتبعية. - الانضباط الذاتى.
- الحراك والارتقاء الاجتماعى. - تنمية الذات المتفردة.
- التنمية الاجتماعية. - المتعة والبهجة الاجتماعية.
- متفلس للطاقت مقبول اجتماعيًا. - اللياقة والمهارات النافعة (٣٢).
- واستخلص لوى Loy أربع قيم اجتماعية مهمة للرياضة :
- المشاركة المبكرة تنمى المكانة الاجتماعية.
- تساعد فى الحراك الاجتماعى الإيجابى من خلال المنح الدراسية.
- علاقات اجتماعية طيبة تؤدى إلى فرص وظيفية ومهنية جيدة.
- تنمية أنماط السلوك الاجتماعى المقبولة سواء فى الحياة العامة أو العملية (٥١).



ممارسة النشاط الرياضى تساعد على التكيف الاجتماعى للأطفال

- وقد قدم كنيون Kenyon الإطار التالى كقيم ذرائعية للنشاط البدنى، كما ...
- اعتبرها وظائف النشاط البدنى فى نفس الوقت :
- كتعبير اجتماعى. - كطريقة لتحسين الصحة. واللياقة البدنية.



- كنمط للتعبير الجمالى .
- كوسيلة للمخاطرة المحكومة نسبياً .
- كاسترخاء بدنيى .
- كإيسار لتحقيق الذات وبناء الانضباط (٣٧) .

### التكيف الاجتماعى :

وللنشاط البدنى والرياضة تأثيرات إيجابية على التكيف الاجتماعى، حيث يتيح اللعب والألعاب فرصاً عريضة للتعرف على قيم المجتمع ومعايير الاجتماعيه ونظمه، وبالتدرج ينمو الحس الاجتماعى للطفل فيتفهم تقاليد مجتمعه وعاداته وظروفه ويدرك المعانى والرموز الاجتماعية المحيطة به.

ففى دراسة أولسون Olson التجريبية على أطفال المرحلة الابتدائية، أوضحت النتائج أثر برنامج رياضى على تحسين المهارات الحركية، وعلى التكيف الاجتماعى للأطفال، وأوضحت نتائج دراسة ليتمان، وبتى Leyman & Witty، أن أوجه النشاط التى يقبل عليها الأفراد من سن السابعة حتى التاسعة عشرة، إنما تشكل أساس التفاعل الاجتماعى لهم، وهذا ما أكدته الدراسات العربية مثل أطروحة نبيلة منصور ١٩٧٩، ودراسة كوثر رواش ١٩٨٥، من تحسين التكيف الاجتماعى للتلاميذ، كنتيجة لممارسة النشاط البدنى والرياضى (٩).

### الجوانب الاجتماعية غير المباشرة (المنهج الخفى) :

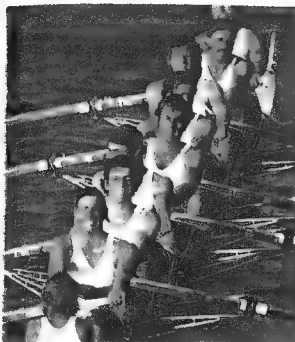
تناول إيجلستون Eggleston بعض الجوانب الاجتماعية والخبرات المفيدة والتى يمكن أن يتعلمها الفرد بشكل غير مباشر فيما أطلق عليه (المنهج الخفى) Hidden Curriculum، والتى لخصها فى :

«التعامل والحياة وسط الزحام، تقبل قيم الآخرين واحترامها، التسامح حيال الأمور السلبية فى الحياة والتعامل مع السامة والملل، والتنافس فى سبيل الحصول على شئ ذى قيمة، تقبل التصنيف الطبقي الهرمى الموجود بالمجتمع» (٣٩).

### القيم الاجتماعية لأنشطة الفريق :

تقدم الأنشطة البدنية والرياضية فى إطار الفرق فرصاً أعرض وأفضل لنمو القيم الاجتماعية المقبولة، حيث ينمو الفرد من خلال قيم الجماعة (الفريق) وعبر





**تتيح أنشطة الفريق فرصاً قوية لنمو القيم الاجتماعية والنقائية القوية كالتعاون والتماسك والعمل المشترك وإتقان الذات.**

تفاعل اجتماعي ثرى تدفعه إليه ظروف المباريات، حيث يستخدم اللاعب مهاراته الفردية وكل قدراته لصالح فريقه، فيعتاد التعاون ويتعلم التفاهم والإيثار، فقد يكون هناك لاعب فى الفريق فى وضع أفضل منه لإحراز هدف فيمرر الكرة له، فيؤثره على نفسه لأن مصلحة الفريق فوق أى مصلحة شخصية، ويدرك من خلال هذا التفاعل معانى التماسك والمشاركة والتوحد والانتماء، كما تتيح هذه الأنشطة فرصاً لنمو العلاقات الاجتماعية الطيبة كالصداقة والعشرة والألفة الاجتماعية، وتجعله يتقبل دوره فى الفريق، وتعلمه قواعد اللعب والمنافسات والانضباط الاجتماعى، والامثال والمسايرة لنظم المجتمع ومعاييره.

### **هدف التنمية الجمالية والتذوق الحركى :**

فى مجال التربية البدنية والرياضة، كثيراً ما يتردد لفظ جميل للتعبير عن أداءات حركية رفيعة المستوى، كما يوصف اللاعب بأنه (فنان) لأنه صاحب أسلوب ذاتى متميز فى أدائه ولعبه، فلقد تعدى أداء هؤلاء اللاعبين مرحلة التكنيك الموصوف، إذ أصبحت تؤدى هذه المهارات بقدر كبير من الإحساس والمشاعر تعبيراً عن تلوق حركى جمالى رفيع المستوى.

والخبرة الجمالية تتوافر فى جميع ألوان وأشكال النشاط الحركى للإنسان فالقيم الجمالية متاحة فى الملاعب والمسابع وصالات الجيمز مثل توافرها فى لوحات المصورين أو فى أعمال النحاتين أو مؤلفات الموسيقيين.



وينادى فيلسوف الجمال ريد Read بأن نفس الفن بمفهوم واسع حتى يشمل على أى نشاط إنشائي، فهذا هو المغزى الحقيقي للفن فلا يوجد أى اختلاف سيكولوجي جوهرى - فى رأيه - بين مهارة راقص أو شاعر أو لاعب كرة أو لاعب تنس أو رسام. كما يعترض إدمان Edman على انفراد الفنون الجميلة بتمثيل جميع مجالات الفن، مشيراً إلى أن مرجع ذلك كان لأسباب عرضية بحتة، وقد أشار مونرو Munro إلى أن دائرة الفن قد اتسعت فى العصر الحديث حتى أصبحت تشمل مهارات بشرية متباينة كالالعاب الرياضية (٨).

وقديماً قال فنان عصر النهضة ليوناردو دافنشى :

أيها الرياضى، ألق لى الضوء على هذه العضلة، إن الروح لاصوت لها، لأن وجود الصوت يعنى وجود الجسم، فإن وجد الجسم فهناك شغل للفراغ يمنح العين من رؤية الأشياء الواقعة خارج الفراغ، وبناء عليه فإن الجسم يملأ بصورته جميع الفراغ المحيط به.

### أهمية تقدير جماليات الحركة وتذوقها :

لاتلعب الحركة فى حياة الإنسان دوراً ذرائعياً فقط، وإنما هى أحد المصادر الكبرى للقيم الجمالية فى ثقافة الإنسان وحياته بوجه عام، وقد يحدث من أكثر الناس تعصباً لفريقه الرياضى وتحمساً له أن يستشعر لمحات جمالية من الأداء الحركى للفريق المنافس أو لأحد لاعبيه، وربما



التعبير الحركى يعنى تذوق جماليات الحركة.

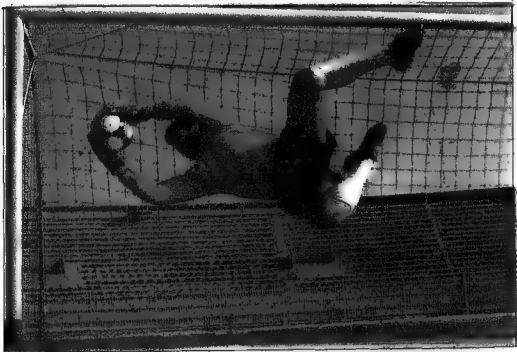


امتدح هذه اللحظات بعفوية وتلقائية تثير الدهشة، فهي لا تتفق واتجاهاته المتعصبة نحو فريقه المنافس ذلك لأن قيم الجمال أمر قد استقر في وجدان الناس منذ عرفت أشكال الحركة وألوانها (٨).

وعندما يشعر المرء بالجمال فإن صفات الشيء أو الموضوع لا تدرك في ذاتها وإنما تدرك المشاعر الذاتية التي يبعثها فينا حضور هذا الموضوع، فهو نتاج عوامل الانسجام الذي تستشعره مداركنا الحسية، ولذلك تتيح الممارسة الرياضية أو المشاهدة لفنون الأداء الحركي خبرات جمالية تبعث على المتعة والبهجة.

### القيم الجمالية في الحركة :

والخبرات الجمالية الحركية لا تعبر عن قيم جمالية تشكيلية فقط كالتوازن، والتباين، والانسجام ... إلخ، ولكن تتصف بقيم جمالية إضافية كالإحساس بالإيقاع والنغم واللحن وغيرها من جماليات الموسيقى. وعلى الجانب الآخر لا ينبغي أن نقارن بين القسم الجمالية للحركة وبين



تكون جماليات الرياضة في صميم طبيعة الأداء الحركي الماهر



الأشكال التقليدية للفنون كالنحت والرسم والموسيقى لأن قيم الجمال الحركى فى الرياضة إنما هى قيم أصيلة من صميم طبيعتها الحركية، فللرياضة والرقص والتمرينات لغتها الخاصة التى تختلف عن لغة الموسيقى أو التصوير، وهى أحد أهم عوامل جاذبية الرياضة سواء للمشاهد أو الممارس، وهى لغة تنمى التذوق الحركى وتعمل على حسن تقدير جماليات الأداء الحركى فضلا عن المشاركة الوجدانية التى تجمع بين الناس على حب الرياضة والأداءات الحركية الرفيعة.

### فرص التعبير عن الجمال عبر الحركة :

وتتيح الرياضة وأشكال النشاط الحركى فرصاً كثيرة للفرد لكى يعبر عن نفسه ويستشعر الجمال من هذا التعبير، ويجب أن ندرك أن الرياضة ليست مجرد أهداف حركية تنجز على نحو جاف حاد وإنما هى فرص عظيمة للتعبير وتحقيق الذات الجمالية للفرد فى عصر قلت فيه للغاية فرص التعبير عن النفس، عصر اتسم بالاغتراب، سواء اغتراب الإنسان عن نفسه أو عن مجتمعه.

ولهذا يرى الفيلسوف شيللر Schiller أن إخضاع الإنسان لتأثير الشكل حتى فى حياته الجسمية البحتة، إنما يعد من أهم المهام الثقافية، فى سبيل إدخال قاعدة الجمال فيها كلما أمكن ذلك، لأن تنمية الفضيلة الخلقية لا يمكن أن تتم إلا عن طريق استحداث حالة جمالية وليس عن طريق استحداث حالة جسمية<sup>(٨)</sup>.





## مراجع

### الباب الأول

- (١) أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربى، القاهرة ١٩٩٣ .
- (٢) أحمد السوفى، أسامة راتب : الطريق إلى لياقتك البدنية والمحافظة على وزنك، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨١ .
- (٣) أحمد عبد الرحمن حماد : لغة الحياة والتشريع، الكتاب السنوى للعلوم الاجتماعية، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، العدد الأول، السنة الأولى، ١٩٩٣ .
- (٤) أحمد عمر سليمان روى : القدرات الإدراكية - الحركية للطفل (النظرية والقياس)، سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضة، العدد (٦)، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥ .
- (٥) أسامة رياض : الطب الرياضى، الدراسات العليا بكلية التربية الرياضية بالهرم، مذكرات غير منشورة لطلبة الدكتوراه ١٩٨٩ .
- (٦) أمين أنور الخولى الأهمية النسبية لأهداف التربية الرياضية المدرسية فى ج.م.ع، مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان ١٩٨٣ .
- (٧) أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب التربية الحركية للطفل، ط ٢، دار الفكر العربى، ١٩٩١ .

(٨) أمين أنور الخولى : فلسفة الجمال فى الرياضة، سلسلة الثقافة الرياضية العدد (٣)، معهد البحرين الرياضى، المنامة، يناير ١٩٩١.

(٩) أمين أنور الخولى، محمد محمد المحامى : مفهوم التربية الحركية، سلسلة الثقافة الرياضية، العدد ١١، معهد البحرين الرياضى المنامة، ١٩٩٣.

(١٠) أمين أنور الخولى : الرياضة والحضارة الإسلامية، (دراسة تاريخية فلسفية للمؤسسة الرياضية الإسلامية)، دار الفكر العربى، القاهرة ١٩٩٥.

(١١) تشارلز بوتشر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، كمال صالح، الأنجلو المصرية، ١٩٦٤.

(١٢) جويل إحيويه: نظام التربية البدنية فى التعليم الفنلندى، ترجمة أمين الخولى، سلسلة الفكر العربى، فى التربية البدنية والرياضة، العدد (٢)، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤.

(١٣) ديو بولد فان دالين ، وآخرون : تاريخ التربية البدنية، ترجمة محمد عبد الحالى علام، محمد محمد فضالى، دار الفكر العربى، ١٩٧٠.

(١٤) سعد مرسى أحمد : طفل غاضب، فكر فلسفى للتربية، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٨٠.

(١٥) سعيد إسماعيل على : أصول التربية الإسلامية، دار الثقافة، ١٩٧٨.

(١٦) عباس عبد الفتاح الرملى، محمد إبراهيم شحاتة : اللياقة والصحة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩١.



- (١٧) عز الدين الدنشارى : الرياضة والدواء، دار المريخ، الرياض، ١٩٨٨..
- (١٨) فرج العنترى : إنسانية الرقص والغناء، مجلة الفنون، السنة الثانية، العدد ٣، ١٩٨١.
- (١٩) قاسم حسين، قاسم المندلاوى، مؤيد البدرى : نظريات التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٧٩.
- (٢٠) كمال درويش، أمين الخولى : أصول الترويع وأوقات الفراغ (مدخل العلوم الإنسانية)، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٠.
- (٢١) محمد الهادى عفيفى : فى أصول التربية (الأصول الثقافية للتربية)، الاملجو المصرية، القاهرة، ١٩٨٠.
- (٢٢) محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء المحركى، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٢.
- (٢٣) محمد سيد شطا، حياة عياد : تشوهات القوام والتدليك الرياضى، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ١٩٨٤.
- (٢٤) محمد صبحى حسانين : المدركات الحافظة المنتشرة حول التربية البدنية كما يراها بعض مدرسى المرحلتين الإعدادية والثانوية، بإدارة غرب القاهرة التعليمية، المؤتمر الثالث لكلية التربية الرياضية، أبوقير، الإسكندرية، مارس ١٩٨٢.
- (٢٥) محمد صبحى حسانين : أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥.
- (٢٦) محمد محمد فضالى : التربية الرياضية فى المرحلة الابتدائية، النشرة العربية للاتحاد الدولى، التربية البدنية، العدد ١٢، السنة الرابعة، مارس ١٩٨٥.
- (٢٧) محمد محمد المحامحى : برنامج مقترح للتربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية، فى ضوء برامجها الحالية، رسالة



دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية  
للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٨١ .

(٢٨) محمد الحماحمى، أمين الخولى أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار  
الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٠ .

(٢٩) محمد مزالى : روح دورة الألعاب الأولمبية والتعليم، مجلة مستقبل  
التربية، مركز مطبوعات اليونسكو، العدد الرابع،  
ملف خاص عن التربية البدنية والرياضة،  
١٩٧٩ .

(30) Andrews, J., Essays on Physical Education and sports, stanley thorn-  
ness Pub., cheltenham, 1979.

(31) Cheffers, J., and Evaul, T.: Introduction to Physical Education, con-  
cepts of Human movemet, Prentice Hall, N.J., 1978

(32) Coakley, J.J.: Sport in society, Issues and controversies, 2d. ed.,  
C.V. Mosby Co., St. L., 1982.

(33) Daughtrey, G., and Lewis, C., Effective teaching strategies n second-  
ary Physical Education, 3 ed., W.B. Saunders, Phila-  
delpha, 1979.

(34) Felshin, Jan, more than movement: An introducton to Physical Edu-  
cation, Lea and Febiger, Philadelpha, 1972.

(35) Gibbons, M.: The new secondary Education, Bloomington, PDK,  
1976.

(36) Hagg, H.: Sport pedagogy, Content and Methodology, Universty  
park press Baltimore, 1978.

(37) Heckhausen: International Journal of physical Education, verlag  
Karl Hofman, Posffach Vol. XIX.N0.1, 1982.



- (38) Heitzmann, W.R., Opportunities in sports and Athletics textbook Co., Illinois, 1985.
- (39) Hendry, Leo, B.: School, Sport and Leisure, Lepus Books, London, 1978.
- (40) Kalakian, G.: Introduction to Physical Education Allyn and Bacon, Boston, 1976.
- (41) Knuttgen, A. Dirix and Tittel, K., editors: The olympic Book of sport Medicine, Volum (1), Blackwell Scientific Pub., Oxford, London, 1988.
- (42) Kroll, Walter, Graduate study and research in Physical Education, Human Kinetics Pub., INC. Champaign, Illinois, 1982.
- (43) Lumpkin, Angela, Physical Education, A contemporary introduction, Tims Mirror/ Mosboy, St., Louis, 1986.
- (44) Matveyev, L., Fundamentals of sport training, progress, Moscow, 1981.
- (45) Morgan, R.E., Concerns and Values in Physical Education, G. Bell and Sons, London, 1974
- (46) Nelson, N.P. and Pronson, A.O.: Problems in Physical Education, 2d. ed., Prentice - Hall, nc., Englewood, Cliffs, N.J., 1965.
- (47) Nixon, J. and Jewett, A, An introduction to Physical Education, W.B. Saunders, Philadelphia, 9th. ed, 1980.
- (48) Rosentswieg, Joel: A ranking of the objectives of Physical Education, R.Q.S.E., Vol. 40, No.1, 1969.
- (49) Sargent, Dubley A.: Physical Education, Boston, Ginn and Co., 1906.

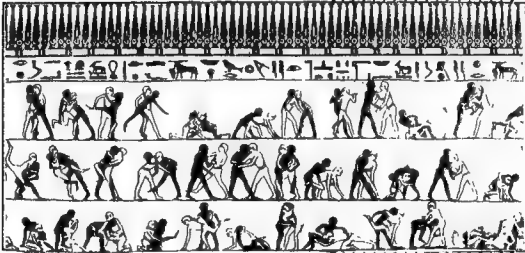


- (50) Siedentop, D., Physical Education introduction Analysis, Dubuque, owa, Wm. C. Brown 1976.
- (51) Singer, R.N. et al., Physical Education, An interdisiplinary Approach, the Macmillan Co., N.Y., 1972.
- (52) Singer, R., and Dick, W., Teaching Physical Education, A systems approach, 2nd. ed., Houghton mifflin, Co., Boston, 1980.
- (53) Underwood, G.L.: The Physical Education Curriculum in the secondary school : Planning and implementation, the almer press, Dover, 1983.
- (54) Vanderzwaag. H.J., Toward A Philosophy of sport, Addison -wesley Co., Massachusetts, 1972.
- (55) Wuest, D.A., and Bucher, C.A.: Foundations of Physical Education- and Sport, ed 11, st., Louis, Mosby - year Book, 1991.
- (56) Zeigler, Earle, Issues in north American sport and Physical Education, AAHPERD, N.W., Washington, D.C., 1979.
- (57) Zeigler, E., Physical Education and sport: An introduction, Lea and Febger, Philadepha, 1982.



## الباب الثاني

### تاريخ التربية البدنية والرياضية





# التربية البدنية والرياضة في الحضارات الشرقية القديمة



## الفصل الأول

- مدخل إلى دراسة التاريخ.
- التربية البدنية والرياضة في مصر القديمة.
- التربية البدنية والرياضة في الهند القديمة.
- التربية البدنية والرياضة في آشور، بابل  
(العراق القديمة).
- التربية البدنية والرياضة في فارس  
(إيران القديمة).



## مداخل إلى دراسة التاريخ :

### مفهوم التاريخ وتعريفه ،

كلمة تاريخ (History) مشتقة من الكلمة الإغريقية (هستوريا) بمعنى التعلم، وكانت تعنى حسبا استخدمها الفيلسوف الإغريق أرسطوطاليس «سردا منظما لمجموعة من الظواهر الطبيعية سواء جاءت مرتبة ترتيبا زمنيا أم غير مرتبة فى ذلك السرد»، ومع مرور الزمن صارت كلمة «ستيا Scientia» اللاتينية وباللغة الإنجليزية «Science» المعادلة لها - صارت تستخدم على نطاق أوسع لتعنى السرد المنظم الذى لم يرتب ترتيبا زمنيا للظواهر الطبيعية، واختصت كلمة التاريخ فى الغالب بسرد الظواهر الطبيعية (ولاسيما المسائل الإنسانية) المرتبة ترتيبها زمنيا، وفى تعميمها الأكثر شيوعا صارت كلمة التاريخ تعنى ماضى الإنسانية.

ويقصد بالتاريخ فى اللغة تعريف الوقت، وهو كذلك العلم الذى يبحث فى الوقائع والحوادث الماضية، وتطلق كلمة تاريخ فى أيامنا على العلم بما تعاقب على الشئ فى الماضى من الأحوال المختلفة، سواء كان ذلك الشئ ماديا أم معنويا كتاريخ الشعب، وتاريخ الأسرة، وتاريخ القضاء، وتاريخ العلم، وتاريخ الأدب، الخ...

ويقال إن التاريخ يدرس الأحداث الماضية فى التاريخ الإنسانى منذ وجود السجلات المدونة إلى الوقت الحاضر، ويقال أيضا إنه يهتم بدراسة حوادث فريدة وذات نوعية خاصة من أجل ذاتها فقط.

والتاريخ سجل لما حققه الإنسان، وهو سجل له دلالة ومغزاه وليس مجرد تسجيل للأحداث الزمنية. ففيه يدرس الأشخاص والجماعات والأحداث والأفكار والحركات فى علاقاتها بزمان ومكان معينين. وأحداث التاريخ ووقائعها حدثت مرة واحدة ويتعذر أن تعود، والأحداث تقوم على الزمان، ومن خصائص الزمان السير فى الجاه واحد<sup>(١٤)</sup>.

«فالتاريخ سلسلة متصلة الحلقات تتلاحق فيها النتائج بالمقدمات ويرتبط فيها الماضى بالحاضر والمستقبل»<sup>(١٧)</sup>.

وفى اللغة العربية التاريخ والتاريخ يعنى الإعلام بالوقت، وقد يدل تاريخ الشئ على غايته وأوقاته التى ينتهى إليها زمنه ويلتحق بما يتفق من الحوادث



والوقائع الجلييلة، وهو فن يبحث عن وقائع الزمان من ناحية التعيين والتوقيت وموضوعه الإنسان والزمان ومسائله وأحواله المفصلة للجزئيات تحت دائرة الاحوال العارضة للإنسان وفي الزمان (١٩)(٢٠).

عرف هومر هو كيت التاريخ بأنه «السجل المكتوب للماضى أو للأحداث الماضية» ويستفاد من هذا التعريف أن العصور التي سبقت تعلم الإنسان للكتابة لا تعتبر عصورا تاريخية، والتسمية الصحيحة لهذه العصور هي عصور ما قبل التاريخ<sup>(٣٠)</sup>.

ويعرف التاريخ بأنه «وصف الحوادث والحقائق الماضية وكتابتها بروح البحث الناقد عن الحقيقة الكاملة». . . وحسب هذا التعريف يمكن القول إن الروايات لا تعتبر تاريخا لأنها ليست بحثا عن الحقيقة الماضية، بل هي أقرب للاستعمال الفني للخيال لتسليية القارئ أو إمتاعه<sup>(٣١)</sup>.

ويعتقد (كارتر . ف. جود) أن التاريخ واسع كاتساع الحياة نفسها وهو يضم الميزان الكلي الشامل للماضى البشرى، والحقائق والبيانات التاريخية يجب أن ينظر إليها على أنها جزء لا يتجزأ من عملية النمو الاجتماعى وعملية الحياة الاجتماعية الشاملة التي كانت تحيط بها أكثر منها حقائق متفرقة أو منفصلة عن الحياة المحيطة بها<sup>(٣٢)</sup>.

ويقصد بتدوين التاريخ Historiography ، تسجيل التاريخ أو تفسير البيانات المفصلة التي جمعت عن طريق المنهج التاريخى، وترتيبها من خلال إطار اصطلاحى معين، ثم عرضها تمهيدا لمحاولة تكوين صورة معينة للمرحلة موضوع الدراسة.

### هل التاريخ علم؟

لقد انقسم الباحثون (١٧) (٣٥) (٤٤) فى إجاباتهم على هذا السؤال إلى عدة فرق، كل فريق له رأى يخالف الفريق الآخر:

#### التاريخ ليس علما :

وأصحاب هذا الرأى يرون أن لفظ العلم يطلق على العلوم الطبيعية فقط، وعلم التاريخ مادة غير ثابتة وغير قابلة للتحديد ولا يمكن معانيه وقائمه مباشرة،



والفحص والتجربة غير ممكنة، ووقائع التاريخ لا يمكن أن تتكرر، والنتيجة أنه لا يمكن في النهاية الوصول إلى شيء قابل للتعميم أو القوانين العلمية، وقد لخص جيفنز في كتابه أصول العلم هذا الرأي بقوله «من السخف أن نفكر في التاريخ على أنه علم بالمفهوم الصحيح للعلم».

### التاريخ علم وصفي :

ويرى هذا الفريق أن علم التاريخ هو علم الوقائع التي تتصل بالاحياء من الناس في مجتمع معين خلال توالي الأزمنة في الماضي، وهو يدخل في عداد العلوم الوصفية لأنه يسعى لمعرفة وقائع جزئية مفردة. ويرى هذا الفريق أيضا أن علم التاريخ يتميز بين العلوم الوصفية تميزا يضعه في مكان فريد بالنسبة لكل العلوم، حيث إن جميع العلوم لا تعمل إلا في إطار نوع واحد من الظواهر بينما يدرس التاريخ في آن واحد نوعين من الوقائع المختلفة كل الاختلاف، فهو يدرس وقائع مادية مثل : (الأثار . الأعمال الإنسانية)، وكذلك يدرس الوقائع النفسية مثل : (عواطف - أفكار - دوافع) لا يدركها إلا الشعور.

### التاريخ علم وفن :

ويرى هذا الفريق أن التاريخ علم من حيث تنظيم المعلومات التي يستخدم الباحث في تحصيلها منهجا معينا، وهو فن من حيث استعماله لبعض الوسائل الفنية في التعبير عن خصائصه وفي عرضها ونقدها وتحليلها سواء كانت لغوية أو أدبية أو ناتجة عن التقدم التقني.

### - منهج البحث التاريخي :

ويقوم منهج البحث التاريخي على أساس من الفحص الدقيق والنقد الموضوعي للمصادر المختلفة للحقائق التاريخية، ويستعمل في سبيل جميع المعلومات ونقدها وترتيبها وتنظيمها وتفسيرها واستخلاص النتائج العامة منها كثيرا من وسائل البحث العلمي وأدواته التي تستخدمها مناهج البحث الأخرى<sup>(١٥)</sup>.

من المفهوم السابق للمنهج التاريخي نخلص إلى التعريفات التالية :

\* المنهج التاريخي «هو الطريق الذي يتبعه الباحث التاريخي في جمع معلوماته عن الأحداث والحقائق الماضية، وفي فحصها ونقدها وتحليلها



والتأكد من صحتها، وفي عرضها وترتيبها وتنظيمها وتفسيرها، واستخلاص التعميمات والنتائج العامة»<sup>(٣٠)</sup>.

\* المنهج التاريخي هو «تسجيل ووصف ما مضى من وقائع وأحداث الماضى، كما يدرس هذه الوقائع والأحداث ويفسرها على أسس منهجية - علمية دقيقة بقصد التوصل إلى حقائق وتعميمات تساعدنا على تفهم الماضى وفهم الحاضر والتنبؤ بالمستقبل»<sup>(١٤)</sup>.

### **الخطوات الأساسية للمنهج التاريخي :**

- ١ - اختيار موضوع البحث .
- ٢ - جمع الحقائق وجمع المادة العلمية التى تلقى الضوء على مشكلة البحث وموضوعه .
- ٣ - نقد المادة العلمية التى جمعت .
- ٤ - تصنيف الحقائق وتحليلها ومحاولة الربط بينها .
- ٥ - صياغة الفروض التى تفسر الأحداث أو الأوضاع .
- ٦ - عرض النتائج وكتابة تقرير البحث .

### **قواعد وخطوات البحث التاريخي :**

حدد فيكو فى كتابه «العلم الحديث» القواعد الأساسية للبحث التاريخي كما يلي :

- (١) تحديد الظاهرة المراد دراستها وتعقبها فى العصور التاريخية المختلفة .
- (٢) جمع الوثائق المتعلقة بالعقائد الدينية والتقاليد والعادات الاجتماعية والحوادث التاريخية ذات الصلة بالظاهرة .
- (٣) إذا تعذر على الباحث الوصول لأحوال الشعوب المتأخرة فى العصور القديمة والتعرف على أسلوب حياتها نتيجة لعدم وجود الوثائق فمن الممكن الرجوع إلى الشعوب والقبائل المعاصرة التى تعيش فى نفس المستوى الذى كانت تعيش فيه الشعوب المراد دراستها .
- (٤) القيام بتحليل المصادر ونقدها للتأكد من صحتها .



(٥) الاعتماد على علم اللغات للتأكد من صحة الوثائق التي يذكرها المؤرخون؛ ذلك لأن اللغة تعبر عن عصرها.

(٦) القيام بتصنيف الحقائق والتوليف بينها للوصول إلى معرفة القوانين التي تحكم الظاهرة موضوع الدراسة<sup>(١٤)</sup>.

#### مصادر المادة التاريخية :

يطلق المؤرخون على مرحلة جمع المادة التاريخية لفظ (الهيروستيقا) وهي كلمة مشتقة من التراث الإغريقي بمعنى (أنا أجد)، وذلك للدلالة على جهد المؤرخ أو الباحث في جمع المادة التاريخية المتعلقة بموضوع الدراسة<sup>(١٥)</sup>.

وتذكر مراجع البحث المنهجى أن على الباحث اللجوء إلى كافة الوسائل 'طرق والمصادر العلمية في سبيل حصوله على المادة التاريخية المتصلة بموضوع الدراسة، وهناك اتفاق على أن هناك نوعين من المصادر التاريخية :

أ - المصادر الأولية .

ب - المصادر الثانوية .

#### أولاً : المصادر الأولية ،

وهي التي تشتمل على معلومات وحقائق أصلية عن الوقائع أو الأحداث المتصلة بموضوع الدراسة ومنها :

#### Relic أو الآثار

الآثر هو عنصر ثقافي مترسب من عصر قديم .

ويعرفه قاموس أكسفورد بأنه «الآثر المترسب أو بقية عادة، أو معتقد، أو مرحلة. أو شعب . . إلخ»، ويمكن وصف الآثر على أنه «رامب ثقافي - Survi- val وخاصة فيما يتصل بالمرحلة التطورية»<sup>(١٦)</sup>.

وفي مجال الرياضة والتربية البدنية تعد أدوات اللعب والرياضة القديمة اثراً سواء كانت موجودة بذاتها أو مسجلة على لوحات أو مجسمات أو نحت بارز أو تمثيل . . إلخ .

وقد توجد هذه الآثار في بقايا المساكن أو المعابد أو القلاع والحصون القديمة ، أو مدفونة في المقابر أو الأضرحة والمصاطب والأهرامات، أو غارقة في البحيرات أو الأنهار أو البحار .



## الوثائق : Documentes

وهي منشورة أو غير منشورة، تمدنا بمادة علمية أو تاريخية ذات أهمية سوسولوجية، وقد تشتمل على سجلات إحصائية، وتقارير لهيئات حكومية، وسجلات عامة وخاصة، وخطابات .. وهي إما أولية أو ثانوية.

والوثائق عبارة عن تسجيلات متعددة الأشكال منها :

### أ - السجلات الشفاهية :

والتراث الثقافي المتداول شفاهة (دون كتابة) كالحكم والمواعظ وألغاز النحبة والمجاملة، والحكايات الشعبية. وفي مجال التربية البدنية والرياضة يتمثل في الرقص الشعبي - الألعاب الشعبية - تربية الأطفال - العادات القوامية والبدنية - تزيين الجسم - العادات الصحية.

### ب - السجلات المدونة :

\* ومنها السجلات الرسمية كالأحكام القضائية أو التشريعية أو التنفيذية والوثائق.

\* ومنها سجلات المؤسسات الدولية أو الأهلية مثل بروتوكول الألعاب الأولمبية، قواعد اللعب ونظم إدارة المنافسات والوثائق المفسرة.

\* ومنها سجلات شخصية، كتلك التي يتركها الأفراد المراد دراسة سيرتهم الشخصية Biography، كالمذكرات الشخصية، والمعاملات والرسائل، والكتب والأفلام والصور والوصايا ..

\* المخطوطات والخزف القديمة والكتابات الموجودة على جلود الحيوانات أو أوراق البردي أو الأحجار .. إلخ.

\* السجلات المصورة، كالرسومات والنماذج والتماثيل والمنمنمات، والشرائح المصورة وطوابع البريد، والنقود والاختام، والشعارات، والشارات، والأعلام والبيارق .. إلخ.

\* السجلات الصوتية/الضوئية Audio-visual، وتشتمل على أفلام السينما والفديو، وشرائط التسجيل الصوتي للمباريات والمهرجانات الرياضية الأهلية، أو الدولية، أو الأولمبية، أو العروض الرياضية



## ثانياً : المصادر الثانوية :

وهي المصادر التي تشتمل على معلومات وأفكار وتسجيلات ... إلخ منقولة عن المصادر الأولية سواء كانت منقولة مرة أو أكثر، وتتضمن كل ما كتب عن غير مشاهدة شخصية من الباحث، كالمقالات، ودوائر المعارف، ملخصات الكتب، والتفسير. ولا يستطيع الباحثون الاستغناء عن المصادر الثانوية بالرغم من أنها تلي المصادر الأولية في الأهمية والصدق الموضوعية، لكنها قد تدل عليها وتعين الباحث في التعرف على المصادر الأولية.

### أهمية دراسة تاريخ التربية البدنية والرياضة :

تهتم التربية البدنية بدراسة تاريخ النشاط البدني والرياضي للإنسان للاعتبارات التالية :

- ١ - لاستخلاص الدروس والعبر من الماضي والتعرف على الأخطاء وتجنب الوقوع فيها في الحاضر أو المستقبل.
- ٢ - لاستقراء تأثير المتغيرات والنظم الاجتماعية على نظام الرياضة والتربية البدنية وذلك لتوجيه النظام نحو التقدم بالاستفادة من هذه التأثيرات.
- ٣ - دراسة تاريخ الرياضة والألعاب والتربية البدنية كمحركات لتقدير حجم واتجاه التقدم في التربية البدنية المعاصرة.
- ٤ - الاستفادة من معطيات الإدارة عبر التاريخ لاستخلاص تنظيمات جيدة للرياضة في الحاضر والمستقبل.
- ٥ - دراسة المدارس الفلسفية الكبرى وتأثيرها على الرياضة والتربية البدنية من خلال العصور المختلفة لحضارة الإنسان.
- ٦ - تكوين اتجاهات مهنية قوية نحو التربية البدنية لدى طلاب التربية البدنية بالتعرف على إسهامات النظام في الارتقاء بالإنسان عبر الحضارات المختلفة.
- ٧ - تشجيع البحث العلمي في مجال التربية البدنية والرياضة وخاصة في منطقتنا العربية التي تفتقر إلى هذه النوعية من البحوث.



## التربية البدنية والرياضة في مصر القديمة :

تتكون مصر من واد عمند يخترقه النيل من الجنوب إلى الشمال، ذلك النهر العريض بمياهه الفيضة بفضل من الله، ودون أن يصب فيه روافد، وقرب العاصمة القديمة منف كان يتفرع إلى سبع شعب تقلصت الآن إلى شعبتين تصبان في البحر المتوسط، وقد حتمت هذه الطبيعة أن تنقسم مصر منذ أول عصورها إلى قطرين : مصر العليا، وهي الوادى المحصور بين سلسلتين من الجبال في الشرق والغرب، ثم مصر السفلى (الدلتا) وهي الأرض المنبسطة الفسيحة الممتدة حتى البحر المتوسط<sup>(٥)</sup>.

وقد صدق (هيرودوت Herodotus) عندما قال إن مصر هبة النيل، وهو المؤرخ الإغريقى الذى زار مصر فى منتصف القرن الخامس قبل الميلاد، وترك أقدم المصادر المكتوبة عن مصر قبل اكتشاف حجر رشيد.

وتغمر المياه مصر مرة كل عام فى الصيف فيما كان يعرف بفيضان النيل، فيكسبها الأرض الخصبة بعد انحسار المياه، ودفع انتظام الفيضان المصريين إلى تنظيم حياتهم وأعمالهم فكان أغلبهم من الفلاحين الذين شقوا القنوات وأقاموا السدود الصغيرة وأخترعوا الآلات والأدوات الزراعية، فكان ذلك سببا فى استقرارهم وتكوين حضارتهم<sup>(٥)</sup>.

ولقد اهتم المصريون القدماء بتسجيل الوقائع والأعمال والمنجزات التى قام بها الفراعنة والأمراء والقادة، وتضمن ذلك سردا لبعض جوانب الحياة اليومية فى مصر القديمة مما يساعدنا على تصورها أو تخيلها على نحو يقترب من الواقع إلى حد كبير، فعمدوا إلى تسجيل ذلك على جدران وأحجار المعابد، والقصور والنصب، والمسلات، والمصاطب، فضلا عن البرديات.

وفى الواقع كان (مانيتون) الكاهن المصرى السمنودى هو أول من كتب التاريخ المصرى، وكان ذلك فى عصر الملك بطليموس الثانى حوالى عام ٢٨٠ ق.م، وكان مدفوعا بالرغبة فى إظهار الحقائق التى مسخها هيرودوت الإغريقى فى كتاباته، كما ساعدت بردية تعرف باسم بردية تورين على التعرف على تقسيمات التاريخ المصرى القديم، حيث يمكن تقسيم عصور مصر القديمة إلى ثلاثة عصور أساسية هى :

عصر الدولة القديمة - عصر الدولة الوسطى - عصر الدولة الحديثة. فهو تقسيم قام بعمله دارسو التاريخ فى العصر الحديث، لكن هناك شواهد على أن



المصريين القدماء أنفسهم كانوا على علم بوجود فوارق بين الدولة القديمة والدولة الوسطى<sup>(٥)</sup>.

### المراحل الرئيسية للتاريخ المصري القديم

وقد اصطلح المؤرخون على تقسيم التاريخ المصري القديم إلى المراحل الرئيسة التالية<sup>(٥)</sup> :

المرحلة الأولى	مرحلة ما قبل التاريخ.
المرحلة الثانية	عصر الأسرات المبكرة ويشمل الأسرتين الأولى والثانية من عام ٣٢٠٠ ق.م حتى ٢٧١١ ق.م وتعتبر هذه المرحلة مكملّة لعصر ما قبل التاريخ.
المرحلة الثالثة	عصر الدولة القديمة. ويشمل الأسرات من الثالثة حتى السادسة من عام ٢٧٠٠ ق.م حتى ٢٢٠٠ ق.م.
المرحلة الرابعة	عصر الانتقال الأول. ويشمل الأسرات من السابعة حتى العاشرة من عام ٢٢٠٠ ق.م حتى ٢٠٥٠ ق.م.
المرحلة الخامسة	عصر الدولة الوسطى. ويشمل الأسرتين الحادية عشرة والثانية عشرة من عام ٢٠٥٠ ق.م حتى ١٩٩٠ ق.م.
المرحلة السادسة	عصر الانتقال الثاني : ويشمل الأسرات الثالثة عشرة والرابعة عشرة والخامسة عشرة والسادسة عشرة من عام ١٨٠٠ ق.م حتى ١٥٧٠ ق.م.
المرحلة السابعة	عصر الدولة الحديثة : ويشمل الأسرات الثامنة عشرة والتاسعة عشرة والعشرين من عام ١٥٧٠ ق.م حتى ١٣٠٥ ق.م.
المرحلة الثامنة	مرحلة العصر المتأخر. ويشمل الأسرات الحادية والعشرين حتى الثلاثين من عام ١٠٩٠ ق.م حتى ٣٣٢ ق.م.



وقد تناول المؤرخون الفترات المزدهرة التى تكونت خلالها معالم الدولة وظهر لها كيانها الحضارى، وكانت تشتمل على ثلاث فترات: الدولة القديمة والدولة الوسطى والدولة الحديثة. وفى مجال التربية البدنية والرياضة تناول كثير من الباحثين الدولة الوسطى لما تحويه من آثار لأنشطة متعددة، وكذلك الدولة الحديثة، أما الدولة القديمة ورجما عن قيمتها العلمية والتاريخية الكبيرة (حيث تمثل المحاولات الأولى لممارسة أنشطة التربية البدنية)، لم يتطرق إليها كثير من الباحثين فكانت الدراسات المتعلقة بها قليلة حتى عصر بداية الأسرات.

وفى دراستنا للتربية البدنية والرياضة فى مصر القديمة سنحاول إلقاء الضوء على الأبعاد الهامة لهذه الأنشطة بالإضافة إلى التعرف على أماكن ممارسة الرياضة واللوان الرياضة الفرعونية عبر الأسرات المختلفة.

### \* البعد التربوى للرياضة فى مصر القديمة:

إن ممارسة الرياضة فى عصر الدولة المصرية القديمة حقيقة تاريخية، حيث لا تزال الشواهد والآثار محتفظة بما سجله المصريون القدماء على جدران مقابرهم وفى معابدهم. ولا يمكن إنكار القصد التربوى من الرياضة فى عهدهم حيث ذكره (ديودور الصقلى) عما تنهى إليه من أن الملك المصرى سيزوسيس (سنوسرت الثالث) قد نشأ معه مواليد يومه من أبناء الشعب على قدم المساواة من حرية الرأى، وأنهم كانوا يدرّبون برياضة ومشاق لا تنقطع، بحيث لم يكن يسمح لأحدهم بتناول إفطاره قبل أن يكون قد قطع مائة وثمانين ستادا<sup>(٢٨)</sup>. وأيضاً أوضحت بعض المصادر المصرية الألعاب الرياضية التى كان يمارسها الصبية والتلاميذ، واختلاف ممارستها عما كان يمارسه المحترفون والعسكريون، ذلك مما يعطى مؤشراً هاماً للتدليل على أن الرياضة كانت وسيلة للتربية لديهم.

وذكر بعض المؤرخين أن المدرسة فى مصر القديمة كانت تسمى «بيت التعليم»، وكان منهاج الدراسة يشتمل على الدين وأداب السلوك والقراءة والكتابة والحساب والسباحة والرياضة البدنية، وذلك فى المدارس الأولية<sup>(٢٩)</sup>.

### احتمال ممارسة اللعب فى المدرسة المصرية :

يظهر من خلال ثلاثة مؤلفات مصرية يحتمل معها وجود ساحات للعب بالمدارس. المتن الأول عبارة عن رسالة وجهها معلم إلى تلميذه ودعاه فيها إلى



التفرغ للكتابة والقراءة قائلا : « لا تصرف ذهنك لساحة اللعب ودع الرمي والقذف خلفك واقض يومك تكتب بأصبعك وأقرأ بالليل ».

والمتن الثانى لرسالة مماثله يقول المعلم فيها : « إن ما أعمله لك ليس فى ذهنك ؟ .. وإنما (أنت) وساحة الملعب (؟) فى مواجهتك دائما كالفرخ من خلف أمه ». فهل كانت ساحة الملعب هذه التى ذكرتها الرسالتان ساحة منظمة تمارس فيها بقية أنواع الرياضة عدا الرمي والقذف، ولها صلة بما درسه، أم كانت مجرد أرض فضاء يستغلها التلاميذ من تلقاء أنفسهم للعبهم الخاص بجوار مدرستهم (٢٨).

وفى موقع آخر جاء عن قصة (الصدق والبهتان) وتحكى عن ولدها حور أنه «الحق بمدرسة فتعلم أن يكتب جيدا جدا وكان يمارس كل فنون الزوال، وتفوق على أقرانه الكبار الذين كانوا بالمدرسة» وبالنظر إلى عبارات هذا المؤلف نجد أنه ربما كانت فنون الزوال أكثر من رياضة بالنسبة للطالب الناشئ إلا إذا كانت رياضة المبارزة مثلا كانت تمارس فى المدرسة ذاتها وبصورة جماعية، ولو تأكد ذلك لكانت ساحة الملعب التى ذكرتها الرسالتان السابقتان ذات صلة بالمدرسة كذلك. هذا وتشير الأدلة إلى ممارسة المصريين القدماء لرياضات وألعاب عديدة منها السباحة والتجديف والصيد والجري والوثب والرقص، كما سجلت الآثار وجود أشكال لألعاب الكرة، وألعاب بالكرة والعصى، ولكن لا نستطيع أن نجزم بأنها أصول ألعاب الكرة الحديثة، كما مارسوا المصارعة والرمية والملاكمة والمبارزة، وتفرقا لهذه المنازلات عن مثيلاتها العسكرية فإن الفنان المصرى القديم قد سجل الرياضى الممارس لهذه المنازلات وقد ارتدى سيورا جلدية حول معصمه فى الملاكمة تشبه وظيفة القفازات، كما أن السيوف التى كانوا يتبارزون بها كانت ذات أطراف مدببة (كعامل أمان) فيما يشبه الذبابة فى السيوف الرياضية الحديثة.

#### \* البعد الاجتماعى للرياضة فى مصر القديمة :

كتب بعض المؤلفين الأجانب عن التربية البدنية فى مصر القديمة مشيرا إلى أنها لم تكن جزءا من أى منظومة تعليمية، لكنها كانت ببساطة أداة لاستكمال أنشطة العمل اليومي، ف تطوير بعض النظم والمؤسسات الاجتماعية يؤثر تأثيرا واضحا فى أنماط الأنشطة البدنية التى يشترك فيها الناس بمختلف طبقاتهم سواء بالتوجيه أو بالاختبار، فلقد أتيح للطبقات العليا فرص تعليمية لم تتح لمن دونهم،



على معيشتهم باعتبارهم فلاحين، وعندما كان النيل يفيض، يتسخرى عامة الناس من أعباء الحياة اليومية الروتينية وتبعاتها المرهقة، فيتاح لهم وقت فراغ كبير يستغلونه فى الكثير من النشاط الاجتماعية وأنشطة وقت الفراغ، والتي يمكن تمييز البعض منها كالصيد البرى، وصيد السمك، والكثير من ألوان الرياضة والألعاب التى صورت على جدران المعابد والمقابر والتي تمثل على وجه الخصوص تلك الألعاب التى مارسها الأطفال والشباب (١٦).

وقد ربط مؤرخ التربية البدنية ماكنتوش Mcintosh بين التحضر والاستيطان حول ضفاف الأنهار (تكوين المجتمعات الريفية) وبين وجود أشكال متميزة من الألعاب والأنشطة البدنية (١٣).

وقد أيدت مقولة عالم المصريات ت. إريك بيت T. Eric Peet هذا المفهوم عندما قال : إن صفات الأمم هى وليدة البيئة التى تعيش فيها، فإذا ذكرت بيئة ما فمن السهل التكهن بخصال الشعب الذى يسكنها، فليس كمصر بلد تيسر فيه ملاحظة أثر البيئة فى خصال سكانه وسيرتهم (١٦).

. ولأن مصر كانت محكومة بنظام طبقي (أو شبه طبقي) حيث طبقة الفراعنة والنبلاء هى الطبقة العليا، وبقية أبناء الشعب من الفلاحين والصناع، وهى الطبقة الدنيا وهم الأغلبية، وكانت الطبقة الوسطى مشكوكا فى وجودها، ومن المحقق أن التجار والصناع المهرة خليقون بأن يؤلفوها.

وكان الصيد هو الرياضة الأثيرة للطبقة العليا سواء الصيد البرى للحيوانات بالقوس والسهم أو بالحرا، أو الصيد البحرى سواء صيد الطيور البحرية أو الأسماك أو حتى أفراس النهر (١٦).

### أماكن ممارسة الرياضة :

#### أولا : الممارسة فى ساحات المنازل والدور :

وكانت الألعاب الجماعية تمارس داخل الدور أو خارجها حيث كانت دور سكن المصريين من السعة بحيث تتيح لأبنائها ممارسة نشاطهم وألعابهم بداخلها، وما يؤكد ممارسة الرياضة داخل الدور (المنازل) كون البيوت المصرية الثرية تتميز باتساع أفنتيتها وحدائقها فضلا عن أسطحها التى كانت مهياة لأن تتيح لأبنائها كثيرا



من فرص المرح وممارسة صنوف الألعاب، حيث كان يوحى تصميمها بأنها بيوت تشمل العائلة بمفهومها الواسع، أى أنها لا تشمل فقط الأبناء الصغار وخدمهم وإنما تشمل الأبناء المتزوجين بعائلاتهم أيضا (وربما كان فى ذلك بعض ما يفسر كيف جمعت المناظر فى المقابر والنصب بين الأب والجد والأحفاد) (٢٨).

#### **ثانياً : الممارسة فى الدروب :**

وإذا كانت البيوت الثرية تملك من المساحة ما يتيح لأبنائها ممارسة النشاط الرياضى داخلها، ذلك أن البيوت الفقيرة وكما صورتها الرسوم والآثار فى الدولة الوسطى كانت ضيقة يجمع طباقها بين الفناء والحظيرة وبين الحجرة أو الحجرتين لصاحب الدار وعائلته التى كانت تتزايد باستمرار، وتلك البيوت الضيقة والمتلاصقة فى الدولة الحديثة بطبيعة الحال لا تتيح لأبنائها ممارسة نشاطهم فى اللعب الجماعى كما كان لأبناء البيوت الثرية . . ولم يكن من سبيل أمام أبنائها فى الغالب غير اللعب فى الأزقة كما يفعل أمثالهم حتى اليوم، أو فى الحقول حيث يظهر منظر طريف لأربعة منهم عرايا يساعد بعضهم بعضا على تسلق النخيل، أو يكون لعبهم بين الأطلال القديمة على نحو ما ذكر كاتب إغريقى أنه قرأ فى كتابات تجديد معبد القوصية عبارة تقول : «وحينذاك لعب الأولاد بين أطلال المعبد» (٢٨).

#### **\* البعد الحربى للرياضة فى مصر القديمة :**

وحيث إن الجيش قد أصبح طبقة متميزة فى المجتمع، اكتسب الرجال المهارات البدنية التى تعدهم لحوض المعارك، ولقد سجلت الآثار كل أنواع التدريبات العسكرية المرتبطة بهذا العصر والتى من شأنها إعداد الشباب لاستخدام أسلحة وأدوات مثل : السيف، والقسوس والسهم، والرمح والدرع . وكانت المصارعة أكثر ألوان المنافلات شعبية، وهناك أدلة كثيرة واضحة على ارتفاع درجة المهارة المكتسبة فيها، كما أن السباحة أصبحت كذلك مهارة شائعة (٢٢).

وفى ظروف الحروب الكثيرة التى خاضتها مصر عبر تاريخها القديم، فضلا عن عدم الاستقرار بين المقاطعات والتصدى لأعمال الشعب والثورات الشعبية كان لابد من إتقان فنون ومهارات القتال وإعداد الجند الإعداد البدنى والحربى اللائق، حتى أنهم وصلوا إلى فرض دروس عسكرية متقدمة تعطى للامراء والنبلاء



وأبنائهم فى فصول خاصة، حيث يتدرب الفرد على استخدام ألوان الأسلحة، وعلى اكتساب اللياقة البدنية والمهارة الحركية.

ولقد صورت المتون المصرية رياضات عنيفة يتطلب أداؤها الجهد والتمرير والمهارة، ويحتمل جدا أن يكون منهم العسكريون والمحترفون، على أن هذا لا يعنى أنها مقصورة عليهم دون سواهم من الشباب والأطفال، ومن أهم هذه الرياضات حمل الأثقال، المصارعة، المصارعة بالعصى، الملاكمة<sup>(٢٨)</sup>.

وما يؤكد ذلك ما أوضحه ويلسون Wilson بمجموعة أحد خبراء الرياضة من تفسير بعض المناظر المتصلة بالمصارعة، بأنها كانت تجرى بحضور الفرعنة فى مناسبات النصر الحربى أو تلقى الجزية، الأمر الذى يدعو إلى الاعتقاد بأن ممارستها من الشباب المتخرف فى سلك الجنديّة<sup>(٢٨)</sup>.

وجاء فى كتاب فاندير Vandier ما يشير إلى وجود نوع من الرقصات الحربية فى الجيوش المصرية القديمة. ويعتقد المفسرون أن هذا اللون من الرقص كان يستخدم فى أوقات الراحة بين أفراد الجيش، وتجدد الإشارة إلى وجود أفراد لبيين وزنوج بين الراقصين ممن خدموا فى الجيش المصرى فى الدولة الحديثة<sup>(٢٦)</sup>.

وكانت هناك أنشطة رياضية جمعت بين أكثر من غرض فى ممارستها، وكانت ذات طابع عسكري مثل العربات الحربية، وفى نفس الوقت كان الشباب والأطفال يزاولونها بهدف الترويح كذلك.

### الأنشطة الرياضية ذات الطابع الحربى :

#### - العربات الحربية -

استعمل المصريون القدماء العربات الحربية ذات مقصورة مفتوحة لفرد واحد ويجرها حصان أو أكثر، فزيادة على ما كان يقوم به الجندي من تدريبات بدنية وعسكرية كانت هناك العربات الحربية، وكانت هذه من أقوى وأهم الأسلحة التى استعملها قدماء المصريين فى تجهيز جيوشهم.

ورجال وحدة العربات الحربية كانوا يعتبرون من الجندي الأكفاء فى ميادين القتال ومن يتمتعون بلياقة بدنية تعتبر رفيعة المستوى، وتقول المراجع التاريخية فى



ذلك إن راكبي العربى الواحدة يكونون عادة فى رتبة واحدة ومنزلة واحدة لها نفس الامتياز والتقدير . وقد اهتم المصريون القدماء بتدريب فتيانهم على قيادة هذه العربات إذ كان لا يسمح للاستمرار فى قيادتها إلا لمن برز فى فن ركوبها وأظهر مهارة تستحق شرف الالتحاق بها ، إلا أنه قد لوحظ من بعض المصادر أنه غالباً - كان ركوبها مقصوراً على طبقة الضباط والأمراء فقط<sup>(١١)</sup> .

#### ٢- القوس والسهم :

استخدم المصريون القدماء الرماية بالقوس والسهم سواء فى الحروب أو فى الرياضة ، ولقد أجاد قدماء المصريين صناعة الأقواس بما يكفل لها القوة ودقة الاستعمال ، حتى أن الأحباش والليبيين الذين اشتهروا بالبراعة فى استعمال هذا السلاح يعتقد أنهم أخذوا فكرته عن جيرانهم قدماء المصريين .

ولقد اتخذت الأقواس عدة أشكال فكان منها ما هو مستقيم عند الوسط ومنحن قليلاً من الوسط فى اتجاه انحناء الأطراف ، وكانت مصنوعة من الخشب وتتراوح أطوالها ما بين خمسة إلى خمسة ونصف قدم ، ملفوفة عليها عند الوسط قطعة من الجلد ومثبت فى طرفيها حبل أو خيط من مادة قوية تدفع السهام إلى مسافات بعيدة ، وهناك مشاهد يرى فيها معلم يعلم طفلاً على استخدام القوس والسهم .

#### مظاهر وألعاب الرياضة فى مصر القديمة :

فطن المصريون القدماء إلى أهمية الرياضة والنشاط البدنى منذ أكثر من ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد ، ووضعوا اللبانات الأولى لفكر التربية البدنية والرياضة ، وأدركوا العلاقة الوثيدة بين سلامة الجسم وسلامة العقل والنفس .

وقد عرف المصريون القدماء ألواناً كثيرة من النشاط البدنية ومن ألوان الرياضة التى تكاد تنطق آثارها وشواهدا بالدلائل الواضحة على أنها الأصل الأول للكثير من ألوان الرياضة المعاصرة .

والباحث فى تاريخ وأثار المصريين القدماء يجد أن المصريين كانوا شديدي العناية بالرياضة منذ أقدم عصورهم ، بقصد المحافظة على صحتهم وتحسين



أجسامهم، ويجدهم قد أتقنوا المبارزة والمصارعة والحركات الجسمانية البارة والقباب الكرة المختلفة وأنواع الصيد والقنص، وكانوا يجدون فى ذلك لذة وسرورا حتى نقشوا مظاهر ومآثر هذه الأنشطة على جدران مقابرهم<sup>(١٨)</sup>.

ولقد ظلت معرفتنا بهذه الأنشطة محدودة لفترة طويلة من الزمن، فقد كانت المصادر التاريخية التى يعتمد عليها فى التاريخ المصرى القديم هى ما قدمه المؤرخون الأقدمون ممن زاروا مصر فى عهودها القديمة، أمثال هيرودوت الذى زار مصر فى القرن الرابع ق.م، وكذلك تيودور (الصقلى) وإسترابون، ولكن بعد فك رموز الهيروغليفية بعد كشف حجر رشيد أمكن التعرف على الكثير من مظاهر الحياة والأنشطة اليومية المصرية فى تلك العهود، بما فى ذلك النشاط البدنى والرياضى.

مع التحفظ بأن ما أنت به المصادر المصرية عن الألعاب الرياضية يتميز فيه - مع شىء من التجور فى التحديد - ما كان يمارسه الصبية والتلامذة، وما كان يمارسه المحترفون والعسكريون<sup>(٢٨)</sup>.

### رياضة الصيد :

كان المصريون القدماء يمارسون رياضة الصيد بشغف شديد وبخاصة الوجهاء والأعيان منهم، فكانوا يطاردون فى حملات الصيد الأسود والسنمور والمها والظباء<sup>(١٦)</sup>، وكانت صحراء مصر تعج بمختلف الحيوانات البرية والمفترسة، وهناك أدلة تشير إلى خروج الملوك إلى صحراء منف لصيد الأسود والبقر الوحشى، بل إن هناك ما يشير إلى مزاوله رياضة الصيد خارج حدود البلاد<sup>(٥١)</sup>.

ومن الثابت أن المصريين القدماء قد استخدموا أنواعا عديدة من أدوات الصيد حسب نوع الفريسة مستعملين فى ذلك الشباك والأقواس والأسهم والحيوانات المدربة، ولا شك أن ذلك كان يتطلب ضرب الخيام وإقامة المعسكرات وركوب الخيل والعربات والمشى والجرى والسباحة وركوب المراكب والتجديف.

ويجدد بنا أن نذكر أن رياضة الصيد كانت تختلف أغراضها وفقا لطبيعة النظم الطبقيّة التى كانت سائدة فى تلك العصور فكان يمارسها الأثرياء والمتوسطون على أنها رياضة تحتل المكان الأول فى الأوقات التى كانت تمر بها حروب. أما فئة الصيادين المحترفين فكانوا يتكسبون من هذا العمل ويتخذونه وسيلة للعيش.



لقد مارس المصريون كل أنواع الصيد - منذ فجر التاريخ - البرى والمائى فى داخل البلاد وخارجها. وجاء فى أحد النصوص من عهد الملك تحتمس الثالث أنه فى إحدى حملاته فى آسيا عند غابة «نى» بالقرب من نهر الفرات لاحظ الملك قطيعا من الفيلة بلغ ١٢٠ فيلا، وبينما كان الملك يصوب سهامه نحوها هجم عليه أحد الأفيال ولكن من حسن حظ الملك أن أحد رفاقه من رجال الجيش تقدم بسرعة وقطع خرطوم الفيل. ولقد مارس ولده من بعده وهو الملك «أمنحوتب» الثانى هواية الصيد وسجل ذلك على لوح كان مدفونا بميت رهينة، كذلك يوجد منظر لطيف مصور على أحد حوائط معبد سيتى الأول بالعرابة المدفونة بصور الملك وهو يقوم بالإمساك بعجل ويرى الملك وهو يستخدم الوهقة «حبل فى طرفه أنشودة تصطاد به الدابة»، بينما يقوم الأمير بجذب الثور من ذيله ويقول النص: الإمساك بعجل مصر العليا بواسطة الملك<sup>(٢٦)</sup>.

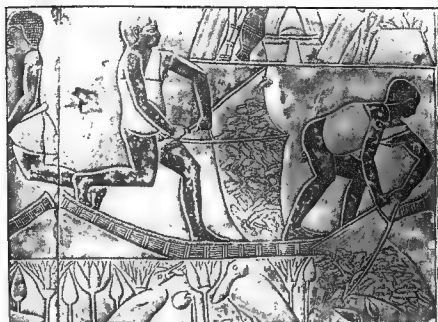
ولقد استخدم المصريون طرقا مبتكرة لصيد الحيوانات منها: الخية، وطريقة الأنشودة وطريقة الفخ، واستعانوا فى الصيد بالكلاب المدربة وبخاصة فى صيد الطباء والأرانب<sup>(٥١)</sup>.

كما اهتموا بصيد الأسماك، فقد قام المصريون باستخدام العديد من الوسائل، فقام المحترفون باستخدام الشباك على مختلف أشكالها وأحجامها والسلاسل والشصوص المتعددة والسنانير، أما هواة الصيد فقد اعتمدوا على الحراب، وهناك مشهد لشريف وهو يصوب حربته إلى سمكة أو أكثر وقد تعلق السمك بخطاف الحربة خارج الماء<sup>(٢٦)</sup>.

أما صيد الطيور التى تعيش فى أحراش البردى فى المستنقعات والبرك فكانت من أوضح ألوان الصيد وأكثرها متعة لدى المصريين القدماء وبخاصة الأثرياء والكبراء، حيث يخرج الرجل بصحبة زوجته وأحيانا بعض أطفاله فى قارب مصنوع من قصب البردى المشدود إلى بعضه البعض، وعند الوصول إلى الأحراش يلهو الأطفال بقطف زهور اللوتس، أما الرجل فيقف فى وضع رياضى مميز ليصيد طيور الماء بعضا الرماية التى تشبه البومرينج الأسترالية، وهى عصا معقوفة ترتد إلى نفس مكان رميها إن لم تصب الهدف (الطاير) وكان على القط المصاحب للمركب أن يسمح للإتيان بالطائر الذى سقط فى الماء من قوة ضربة العصا، أو أن يتولى ذلك أحد أطفاله<sup>(٢٦)</sup> (٥١).



صيد السمك



صيد طيور الماء من  
بين الأهواش « بقيرة  
نفث » « نفثية » (٤٩)



## ألعاب الكرة :

عرف المصريون القدماء الكرة كأداة لعب لعدد من الألعاب الرياضية، وتشير آثارهم إلى ذلك، وذكر المؤرخ القديم بليني نقلا عن ولكسفون أن المصريين هم أول شعب ابتكر الكرة ولعب بها وكانت من أحجام مختلفة.

ويوجد بالمتحف المصرى أعداد كبيرة من كرات اللعب المصرية، ويرى هايس Hayes أن ما وجد من كرات فى مقابر الأسرة ١١ فى طيبة قريب الشبه من تلك التى صورت على الجدران فى مناظر بنى حسن، وكانت الكرات تصنع من ألياف البردى أو ألياف النخيل أو من قش الشعير، بحيث تكور ويخاط حولها بقطعتين من الجلد تكون كل منهما بشكل نصف الدائرة، وربما بأربع قطع تكون كل منها على شكل ربع الدائرة، وقد تتخذ شرائح طولية من الجلد بحيث تحاك مع بعضها البعض، كما قد يكون الجلد مذبوغا أو غير مذبوغ. وربما اتخذت عدة ألوان أو لونا واحدا من الألوان الزاهية، كما وجدت بعض الكرات صنعت طبقتها الخارجية من شرائح البردى ولم يكن لها غطاء جلدى<sup>(٢٨)</sup>.

وفى المتحف المصرى بالقاهرة توجد كرات مصرية قديمة تحت رقم ٦٠٩٩، كما توجد مناظر على جدران مقابر بنى حسن جنوب المنيا، سجلت بعض ألعاب الكرة والمؤرخة من الأسرة الحادية عشرة ٢١٣٣ - ١٩٩١ ق.م تقريبا، وتمثل بعض الفتيات يلعبن بالكرة، ومن هذه المناظر :

١ - لوحة من قبر الشريف أخيتوى، حيث تقوم الفتيات برمي ولقف الكرات.

٢ - لوحة من قبر الشريف أخيتوى أيضا، حيث قامت الفتيات بتلقى الكرة الممررة إليهن وقد ركن ظهور زميلاتهن.

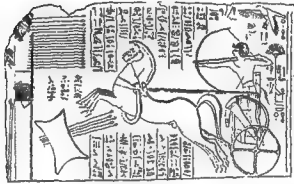
٣ - لوحة من قبر الشريف باكت، وقد صورت نفس المشاهد<sup>(٢٦)</sup>.

وقد كانت ألعاب الكرة تلعب خارج المنزل ويشارك فيها الأطفال والنساء والرجال وفق قواعد معينة، وفى مناظر بنى حسن حيث تقرر الفتيات الكرات لبعضهن البعض من فوق ظهور زميلاتهن، ربما كانت قاعدة اللعب تقتضى أن التى تخفق فى التقاط الكرات تركع لتمطيها زميلتها الأخرى وهكذا<sup>(١٨)</sup>.

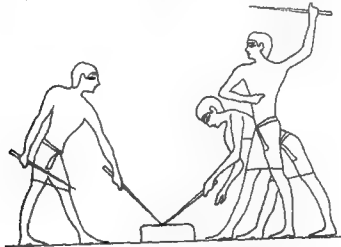




فتيات يلعبن بالكرات  
(بنى حسن - المنيا)



الملك الريموني أمنتب يهدف بقوة وسهمه من نون العربية العربية



تدريبات التفتين على هدف أرضي

ولقد صورت رياضة الجرى على قبر «بتاح حتب» وهو يمثل أحد لاعبيه يعدو. أما عن الوثب العالى أو ما يمكن أن نسميه القفز الطويل فلدينا منظر يصور على أحد جذران مقابر بنى حسن مؤرخ من الدولة الوسطى، ظهر فيه أحد الشباب يقوم بقفزة جريئة وطويلة، فبدأ القفزة من مؤخرة الثور واستطاع أن يصل أمام قرنى الثور وقد أشرف على إيقاف الثور خمسة من الشباب الأقوياء الأشداء.

### المصارعة :

كانت المصارعة من أبرز ألوان الرياضة عند المصريين القدماء، وأقدم منظر للمصارعة هو الذى وجد مسجلا على جذران قبر «بتاح حتب» بسقارة، وظهر الصبية فى ستة أوضاع للمصارعة.

ويبدو أن قدماء المصريين ولا سيما عامة الشعب كانوا يعمدون فى تسليتهم إلى كل ما يتطلب إبراز القوة وإظهار المقدرة، لذلك كانت المصارعة من أحب المنازلات لديهم، وقد بلغت ذروتها فى الدولة الوسطى كما هو واضح من نقوش وآثار هذه الفترة الزمنية فى مقابر بنى حسن وهى تُرىنا مختلف المسكات ومختلف أساليب الدفاع فى المصارعة، إذ وجدت نقوش كثيرة لأوضاعها المختلفة حتى أن حائطاً واحداً من حيطان هذه المقابر ضم أكثر من (٢٠٠) مائتى وضع من أوضاع المصارعة، ومن المحتمل أن قدماء المصريين كانوا يدهنون أجسامهم بالزيت، وهذه العادة أخذها عنهم الإغريق والرومان. وكان المتصارعان يتشابكان بالأيدى أولاً ثم بأجسادهم فأرجلهم، ويبدو أن المصارع كان له مطلق الحرية فى مسك أى جزء من أجزاء جسم منافسه كالرأس أو الرقبة والرجل (٢٨) (٢٤).

### السباحة :



رمز السباحة

فى اللغة الهيروغليفية

لوحات تمثل مختلف أنواع السباحة وهى :

١ - سباحة أشبه بالزحف بين قوارب الصيد الذين يتبارزون وهى من مقبرة سقارة.

٢ - بالمتحف المصرى بالقاهرة أثر نحت رقم

١٣٤٦٦ المؤرخ بتاريخ ٢٢٠٠ ق.م تقريباً يوضح

لوثاً من ألوان السباحة وهى ما نسميه سباحة الزحف.



٢٠٧



فى الحضارات الشرقية القديمة



منازلات مصرية قديمة ويبدو في الجبين المراهدون



المصارعة المصرية القديمة



تنافس في وضع براعة حركية

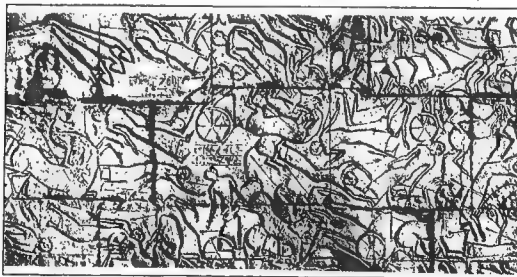
٣ - على أحد جدران قبر أختوتوى من الأسرة الحادية عشرة ببنى حسن منظر يمثل سباحة الجنود عندما سقطوا فى الماء فترى سباحة الزحف وسباحة الصدر والسباحة على الظهر.

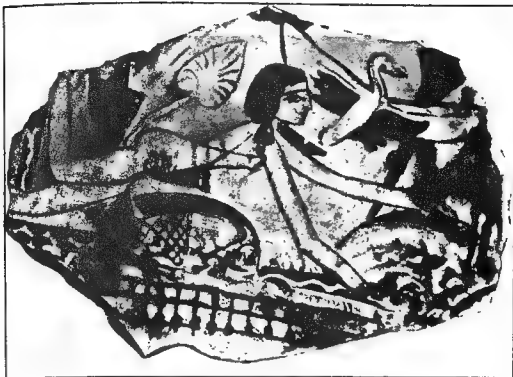
٤ - بمتحف اللوفر بباريس أثر يحمل رقم ١٧٢٥ من الأسرة الثامنة عشرة يمثل أداة من أدوات تجميل السيدات، أو ملعقة مسحوق على شكل أوزة، ومقبضها على شكل فتاة تسبح مستعينة على الطفو بجسم الأوزة كوسيلة تعليمية (٥٤).



تمثال لفتاة تسبح مستعينة بأداة طفو على شكل أوزة

- وفى العرابية المدفونة، بمعبد رمسيس الثانى، هناك مشهد حائطى على الجدار الخارجى للمعبد يصور معركة قادش، وقد ظهر ملك حلب وجنوده وقد غرق بعضهم وكيف عاونهم الجنود على السباحة وإنقاذ بعضهم، ويرى كيف قلبوا بعضهم بحيث تكون رأسه لأسفل لتفريغ الماء من جوفهم.





نشأة تسبج بين الأحواش، أوستراكا، الدولة الممديشة

#### الرقص:

يرتبط الرقص في مصر القديمة بالموسيقا ارتباطاً يصعب على الإنسان معه أن يفصل أحدهما عن الآخر. على أنه يجب علينا دائماً أن نتذكر أن بعض حركات الرقص كانت تزاوّل دون أن تصحبها الموسيقى، وربما كانت هذه الحركات مجرد تمرينات تحرّى في مدرسة لتعليم الرقص. ولكن لكي تؤدى الرقصات البديعة على أصولها الفنية كانت تصاحبها الآلات الوترية وآلات النفخ والطبول، أما الرقص عند تشييع جنازة الميت على غناء النادبات فقد كان يصحبه على الأخص قرع الطبول ذات الإطّار. ويجدر بنا أن نفرق بين الرقصات الدينية والرقصات الدنيوية، فالرقصات الدينية كانت تزاوّل (أولاً) عند الدفن، فتتحرك الراقصات ويتموجن بحركات غريبة وسريعة وخاصة عند وصول الجثة إلى المقبرة ومواراتها، كانت تدق الطبول دقا عنيقا حتى ينتهى الاحتفال بالدفن (ثانياً) فى الأعياد والاحتفالات كعيد (سد) وعيد رأس السنة (قاعة الأعمدة الكبرى بمعبّد الأقصر) وعيد الإلهة «حتحور» وموكب السفينة المقدسة . . إلخ.



أما الرقصات الدنيوية فكانت تجري في مناسبات عدة، فعندما يصل رب البيت من رحلة قام بها أو يعود بعد أن يكون الملك قد أجازته بحلى الذهب، كانت نساء الحريم يخفن لاستقباله راقصات وهن يقرعن الطبول ذات الإطار وفي أيديهن أغصان الشجر، كما أننا نرى في بعض الرسوم فريقا من الشبان والمحاريين يخفون إلى الشاطئ لاستقبال السفن القادمة وهم يرقصون مرحبين بوصولها (معد الدير البحري) كما أن وصول الجزية إلى مصر من البلاد الأجنبية كان يستقبله الشعب رجالا ونساء بالرقص. هذا كله إلى جانب حفلات الرقص التي كانت تقام في المآدب ترحيبا بالضيوف عند الأكل وبعده، وكان يجري الرقص فيها على نغمات الآلات الموسيقية المختلفة. ونرى الراقصات في الرسوم يتموجن ويخطرن في حركات رشيقة في ملابسهن الشفافة التي تظهر تقاطيع أجسامهن الرقيقة البضة<sup>(٥١)</sup>.

ولقد ذكرت إيرينا لكسيفا I. Lexova في دراستها عن الرقص المصري القديم أحد عشر نوعا من الرقص لدى المصريين القدماء :

١ - الرقص الحركي الخالص .

٢ - الرقص الرياضي .

٣ - الرقص الزوجي .

٤ - الرقص الفردي .

٥ - رقص المحاكاة .

٦ - الرقص الحربي .

٧ - الرقص التمثيلي .

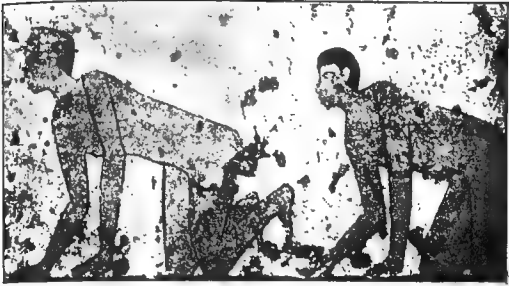
٨ - الرقص الموسيقي .

٩ - رقص الأقرام .

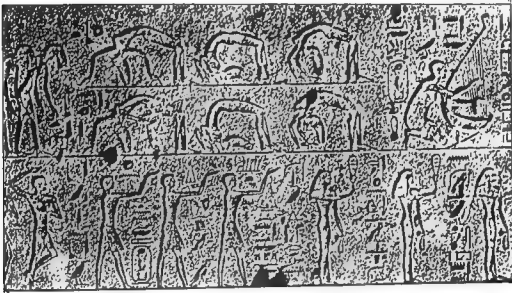
١٠ - الرقص الجنائزي .

١١ - الرقص الديني<sup>(١٠)</sup> .



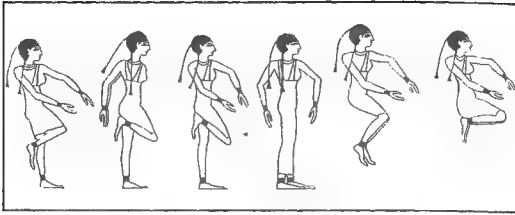


تدريبات بالخي على أربع



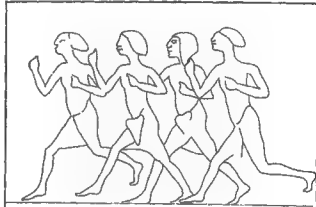
براعات حركية بمصاحبة الموسيقى



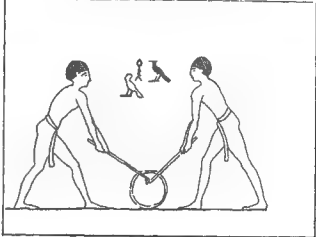


راقصات من مقبرة الأمير خيتي - بني حسن بالفييا - الدولة الوسطى

المدو في مصر القديمة



لعبة بالعصا والطوق ونسرها  
البعض أنها قريبة الشبه من  
الهوكي



## التربية البدنية والرياضة في الصين القديمة :

تعد الثقافة الصينية من أعرق ألوان الثقافات الإنسانية، ولقد تميزت بعدة جوانب واضحة في الأدب والفن والألعاب الترويحية<sup>(٣٤)</sup>.

ويدين غالبية الشعب الصيني بالبوذية والكونفوشيوسية، وهى تعاليم تغلب الجانِب الروحى والذهنى على الجانِب البدنى، ومع ذلك فإن التراث الصينى المتعلق بالبدن ونشاطه والمحافظة عليه حافل وثرى بالدلائل الواضحة والآثار الجلية على اهتمام الشعوب الصينية بالثقافة البدنية<sup>(٦٢)</sup>.

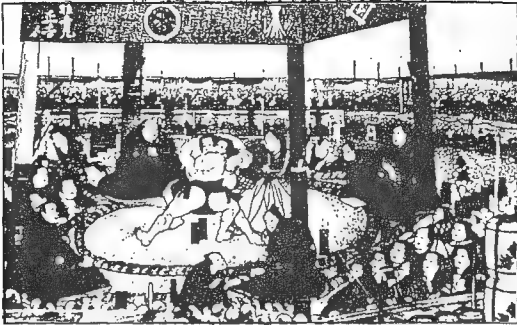
وبالرغم من أن التربية البدنية نالت اهتماما بسيطا فى سياقات التعليم الرسمى، إلا أن التراث الطبى والعلاجى الصينى يزخر بأفكار ومعلومات ممتازة عن الجسم وتشريحه وعن التدليك والعلاج الفيزيقي وأفكار عن الاسترخاء وفنونه وأساليبه.

وفى القرن الخامس الميلادى ظهر نظام للتمرينات العلاجية وضعه أحد الرهبان تحت اسم الكونج فو Kong Fu ، ولقد وضعت على أساس اعتقاد أهل الصين بأن قلة النشاط الحركى تؤدي إلى خمول الجسم وبالتالي إلى الأمراض، ولقد اتصفت هذه التمرينات بالتركيز الذهنى الشديد، ووضعت قواعد معينة للتنفس وتنظيمه، وهذا النظام هو أصل لعبة الكونج فو المعاصرة<sup>(٥٠)</sup>.

وتلقى جنود الجيش الصينى بعض التدريبات البدنية ذات الصلة بالمهارات الحربية كاستخدام السيوف وركوب الخيل والمهارات المتصلة بذلك، وكانت هذه الأنشطة تنصف بطابع تنافسى، كما تلقى الشباب فى الطبقات العليا تعليما خاصا تضمن الرقص والرماية بالقوس والسهم، وركوب العربات ذات الخيول، وهناك آثار عن الإمبراطور فو هى Fu Hi تشير إلى تعاليمه التى تشجع على ممارسة ألوان رياضية معينة منها القنص وصيد السمك، ويعتقد أنه كان هناك نظام تعليمى لذلك<sup>(٦٦)</sup>.

كما أن هناك دلائل على ممارسة الصينيين القدماء للملاكمة، للمصارعة، والريشة الطائرة بالأقدام، وشكل من أشكال كرة القدم<sup>(٦٢)</sup>.

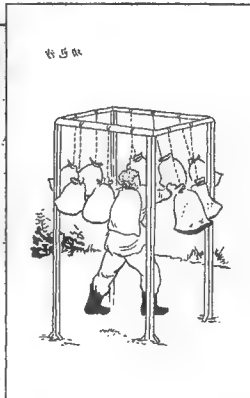




المصارعة الصينية التقليدية



سيدات يلعبن الريشة الطائرة بجوارهن



أحد تدريبات نظام الكونغ فو



## العربية البدنية والرياضة في الهند القديمة :

سيطر المناخ الفلسفى الدينى على الهند القديمة وعلى كافة ألوان النشاط بها، ويؤمن الهنود بالبوذية والهندوسية والكونفشيوسية، وكما تعلم فإن هذه العقائد تتضمن تعاليم مناهضة للنشاط البدنى والرياضة، ومع ذلك فإن التراث الهندى يشتمل على قواعد بدنية<sup>(١٦)</sup>، وعلى ألوان عديدة من الرقص أبرزها الرقص الطقوسى Ritualistic Dance<sup>(١٦)</sup>، ولقد أفادت البحوث الأثرية أن الهنود قد عرفوا بعض ألوان الرياضة على سبيل التسلية كجزء من حياتهم. فى الحضارات القديمة، مثل الألعاب، الإكروبات، الملاكمة، ركوب الخيل، السباحة، المبارزة، ومن المعروف أن السيوف - كما يقال - اختراع هندى.



ولقد ورد عن بوذا حكيم الهند وأكبر رموزها الدينية أنه نهى عن ممارسة التمرينات والألعاب، ومع ذلك نجد فى الهند نظاما قديما للتمرينات

البدنية، ما زال يمارس حتى الآن سواء فى الهند أو خارجها هو نظام اليوجا (Yoga)، حيث يندمج الفرد فى منظومة تمرينات ذات أوضاع مقننة للغاية لقوام الإنسان وتعمل على استطالة عضلاته ومرونة مفاصله فضلا عن تنظيم عملية التنفس إلى درجة لا تصدق، ويتم ذلك من خلال تركيز شديد ينظم العلاقة بين الجسم والعقل، بهدف إضفاء مزيد من سيطرة العقل على مختلف أجزاء الجسم.

وتذكر بعض المراجع أن هناك أدلة على ممارسة الهنود القدماء لألوان عديدة من الرياضة ذات أصول فولكلورية مثل سباق المحارث والعربات التى تجرها الخيول، كما مارسوا المصارعة<sup>(٢٠)</sup>.



## العربية البدنية في آشور، بابل (العراق القديمة)

تعرف الحضارة القديمة التي تقع بين نهري دجلة والفرات بحضارة آشور، نينوى، بابل، وهي بلاد ذات موقع جغرافي له أهميته التجارية في الزمن القديم. بين مختلف الدول الشرقية، وكان دوما محط أنظار الغزاة.

وارتبطت الكثير من الأنشطة بالمناسبات والأعياد الدينية القديمة، كما مارسوا ألوانا من النشاط البدني في سبيل الاستعداد العسكري.

فقد أقدمت شعوب هذه المنطقة على ممارسة ألوان النشاط البدني والرياضي المتصل بتنمية اللياقة البدنية، كالمصارعة، اللكم، استعمال الآلات والأسلحة الحادة، وكانت لهم أساليبهم في الصيد، وبخاصة صيد الأسود، كما مارسوا تدريبات بدنية في أوقات فراغهم، وكذلك مارسوا صيد الأسماك، والسباحة وبعض الألعاب المائية<sup>(٥٠)</sup>.

وتبرز أسطورة جلجاميش (المصارع الأسطوري) أهمية الرياضة بشكل عام والمصارعة بشكل خاص لدى الشعب العراقي القديم والتي وصلت إلى حد التقديس، فمزجوا بين المصارعة كشعيرة من الشعائر الدينية وبين المصارعة كرياضة تنافسية وبطولة<sup>(٥٠)</sup>.

وقد وجدت دلائل تشير إلى أن شباب الطبقات العليا كانوا يتلقون دروسا في السباحة والتمرينات البدنية والرمية بالقوس والسهم وركوب الخيل، كما أن هناك من يعتقد أن الألعاب الأولمبية القديمة باليونان إنما هي ميراث الألعاب الجلجاميشية، وأن الفينيقيين (لبنان القديمة) - وكانوا أهل بحر وتجارة - قد نقلوها إلى اليونان القديمة.





رحلة لصيد الأسود في الصحارة الأنثوية

## التربية البدنية والرياضة في فارس (إيران القديمة)

الشعب الفارسي من الشعوب المحاربة، فلقد مرت عليه عدة حروب وغزوات صهرت فكر هذا الشعب وانعكس ذلك على كافة مناشط الحياة في فارس، وبلاذ كهذه تضع اهتماما كبيرا للتربية البدنية والتمرنات، حيث اللياقة الحربية تتأسس على اللياقة البدنية وبخاصة في الزمن القديم.

ويقال إن الفرس هم الحضارة الشرقية الأولى التي وضعت نظاما خاصا لتربية البدنية، كما مارسوا ألوانا من الرياضة المتصلة بالمهارات الحربية، كالرمية بالقوس والسهم، والمصارعة، وركوب الخيل، والجري، والصيد البري<sup>(٢٠)</sup>.

وتدل الآثار الجدارية من رسوم ومنحوتات مما ترك ملوك الفرس، على الاهتمام بالرياضة وبخاصة تلك المتصلة برياضات الملوك والأمراء كصيد السباع، كما كان صيد الخنازير البرية من الرياضات المألوفة، وكانت الرماح والحراش والقوس والسهم من الأدوات المستخدمة في الصيد<sup>(٢٤)</sup>.



صيد الخنزير البري في الحضارة الساسانية  
في إيران القديمة (فارس)

ومن أهم الألعاب التي كانت منتشرة في بلاد فارس لعبة الكرة والصولجان وهي أصل لعبة البولو Polo الحديثة والتي تمارس بالمضارب والكرة من فوق صهوة الخيل، والتي كانت أحد الجوانب الهامة في البرنامج التربيوي للأمراء وأبنائهم في البلاط الملكي في فارس كما يشير كتاب (كارنامك) القديم الذي ألف باللغة الفارسية قبل الإسلام.





# التربية البدنية والرياضة عند الإغريق والرومان



## الفصل الثاني

- التربية البدنية والرياضة فى الحضارة الإغريقية.
- التربية البدنية والرياضة فى الحضارة الرومانية.



## التربية البدنية والرياضة في الحضارة الإغريقية :

### الرياضة الإغريقية (اليونانية القديمة) :

تعتبر حضارة الإغريق (اليونان القديمة) هي المصدر الأساسي لأغلب الحضارات الأوربية والغربية المعاصرة، فمن حوضها نهلت هذه الدول أغلب ثقافتها وعلومها وفنونها، وأيضا رياضتها. ولقد قيل إنه ليس هناك أمة احترمت الرياضة وقدرتها مثل ما فعل الإغريق، وبلاد الإغريق حبتها الطبيعة بتضاريس طبيعية معتدلة وجميلة وكانت تتكون من عدد من الدويلات الصغيرة ولايات، وكانت وسيلتهم للتقرب من الآلهة بإقامة تماثيل لهم يقومون بالعبادة والرقص ارتضاء وتضرعا لها، وكانت هذه الطقوس هي الأصل في الأنشطة الرياضية التي تطورت وصارت لها قواعد منظمة وأصول، ولقد مارس الإغريق ألوانا عديدة من الرياضة الترويحية كالصيد، الفروسية، السباحة، وهي أنشطة كانت تمارس في الأوقات الحرة. وكان لكل مدينة ملعبها الخاص لإقامة هذه الألعاب التي كانت مصحوبة بطقوس دينية خاصة، ومن المعروف أنه كانت هناك عدة مناسبات دينية ارتبطت بأنواع من المسابقات الرياضية كانت تقام في ولايات معينة، وتدرجيا قل شأن هذه الألعاب الأولمبية كثيرا، وتشير أغلب الدراسات إلى أن الألعاب الأولمبية (القديمة) قد بدأت في منتصف القرن الثالث عشر ق.م في سهل في أولمبيا اليونان القديمة، وهناك عدد من الأساطير - كدأب الإغريق - قد صاحبت نشأة الألعاب الأولمبية، وكانت تقام مرة كل أربع سنوات، وكانت مقصورة على الإيليين ولكن لم يقض قرن على بدايتها حتى اشتركت فيها سائر الشعوب اليونانية ولكن كان محظورا على النساء مشاهدة تلك المسابقات لما تصنف به من قسوة وعنف، وربما لأن الرياضيين كانوا يلعبون وهم عراة الأجسام<sup>(٥٨)</sup>. وتعمد الرياضة في أثينا وأسبرطة أحد النماذج الجديرة بالدراسة التي تعبر عن علاقة نمط المشاركة العامة في الرياضة بالنموذج السياسي الاجتماعي الاقتصادي.

وكتب ول ديورانت - المؤرخ الفذ - : إذا كان الدين قد عجز عن توحيد بلاد اليونان، فإن الألعاب الرياضية الموسمية قد أفلحت في توحيدها، ولقد كانت الرياضة مستدخلة تماما في الحياة اليومية اليونانية، فكان ركوب الخيل ورمي الأشياء وتحاشيها أثناء الركوب من مستلزمات الرجل اليوناني المهذب أكثر منها ألعابا



ومباريات، كما أن شيوخ ألوان عدة من ألعاب الكرة من الكثرة حتى يصعب إحصاؤها، وكانت كلمتا شاب، ولعب كرة مترادفتين في أسبرطة.  
وكلمة Athletes (المبارون) مشتقة من Athlos بمعنى مباراة<sup>(٥٧)</sup>.

### التربية البدنية في أسبرطة :

وكانت إحدى دويلات الإغريق وقد تأثرت بالموقع الوعر بين الجبال مما يتطلب الجلد، كما قسم النظام الاجتماعى الناس إلى قسمين أو طبقتين واضحتين هما : السادة والعبيد، حيث سخر العبيد - وهم الأغلبية - فى الأعمال الشاقة واليدوية.

وقد كانت السياسة الخارجية تنحو إلى الغزو وفرض السلطات على الدويلات (العشائر المجاورة) بالإضافة إلى الفلاقل والاضطرابات التى كان يثيرها العبيد فى الداخل، وكانت الدولة هى المسيطرة على نظام التعليم<sup>(٣٢)</sup>.

وكانت الإيديولوجية السائدة هى تحكم الدولة فى حياة الفرد ومقاليده أمور، وكان الإسبرطيون يعتقدون أن الغذاء الدسم يسبب السمنة والترهل وأنه يعوق ارتفاع قامته الإنسان ونحافته، وكان الإسبرطيون يكشفون عن مواليدهم فمن كان مشوها ضعيفا فإنه يوأد أو يترك على قمم الجبال ليموت<sup>(٥٥)</sup>. وفى سن السابعة كان الأطفال يرسلون إلى المعسكر العام، وكان ذلك شرطا لحصول المواطن على حقوقه المدنية، وكان يدير المعسكر مدرب مسئول عن التدريب الرياضى يتسم بالخشونة، وكانت الأنشطة تقسم على ضوء السن، وكان الأطفال كبار السن (٩ - ١٠) ينضمون إلى فريق لاعبي الكرة وإن كانت اللعبة أشبه بالمعركة الحربية وكان غذاؤهم موحدا وبسيطا وخشنا، وكانت التمرينات البدنية تبدأ بسيطة متدرجة فى العنف فى شكل سباقات جرى، وقفز، ورمى القرص والرمح، وركوب الخيل والملاكمة، والمصارعة، بهدف القوة والجلد لا الرشاقة، وكانت جميعها تهدف إلى التمهيد للانخراط فى سلك الجندي حيث ينضم الشباب فى سن العشرين إلى وحدات الجيش ويقسمون على الولاء لأسبرطة ويرسلون إلى الحصون على حدود البلاد، وهذا النظام التربوى عرف باسم نظام أجوج<sup>(٣٢)</sup>.

وكان غرض التربية البدنية للفتيات هو تقوية أجسامهن لاعتقادهم أن الفتاة القوية البدن تنجب أطفالا أقوياء. ولقد اتصفت نساء أسبرطة بالشجاعة، ولقد



تمسك الأسبرطيون بالحفاظ على تقاليدهم بشدة، فمثلا يعاقب كل من يتسجراً ويحاول تغيير أو تبديل قواعد اللعب لأنشطة الرياضة التي يمارسونها.

كما أباح الإسبرطيون نوعاً قاسياً من الرياضة يجمع بين الملاكمة والمصارعة يسمح فيه بكل السبل بالتغلب على الخصم ولو أدى ذلك لإصابته بعاة مستديمة، ولقد استعانت التربية الإسبرطية بالموسيقا الحماسية والتي تدفع إلى البأس والشجاعة، واحتل الصيد مكاناً بارزاً في التربية وكنشاط لوقت الفراغ<sup>(٤٥)</sup>.

### التربية البدنية في أثينا :

كان موقع أثينا الجغرافي على شاطئ البحر المتوسط من العوامل التي أثرت كثيراً فيها، فقد شجّع ذلك على ازدهار الملاحة ومن ثم الاتصال بحضارات حوض البحر المتوسط كمصر الفرعونية، فينيقيا، بالإضافة إلى طبيعة النظام الاجتماعي الديمقراطي والذي نسبت إليه العديد من الإصلاحات المدنية والاجتماعية، بالإضافة إلى أن قيام منازعات ومناوشات على الحدود بينها وبين أسبرطة جارتها اللدود فقامت بينهما حروب طويلة عرفت بحروب البوليونيز. وكان الأثينيون يمارسون الرياضة حبا فيها وإيمانا بقيمتها. ولقد عرف عن الأثينيين القدماء شغفهم بالمعرفة والبحث العقلي وكانت الأيديولوجية السائدة هي الحرية والديمقراطية، ولقد مرت التربية الأثينية بثلاث مراحل :

١ - التربية الأثينية المبكرة: التي اتصفت بالبساطة ومكارم الأخلاق والتي تمثل أسس التقاليد الأثينية، وكان صالح الدولة يعلو صالح الفرد.

٢ - عصر الانتقال: وفيه انخفض المستوى الخلقى والاهتمام بحرية الأفراد مما مهد لظهور اتجاهات تربوية واضحة.

٣ - الفترة الأثينية المتأخرة: وهي تتصف باختلاطها بالحضارات.

وكانت المدارس في التربية الأثينية تعتمد أساساً على التربية البدنية والموسيقا فالنوع الأول عرف بالباليسترا والنوع الثاني هو مدرسة الموسيقا<sup>(٣٢)</sup>.

وفي حوالى سن الخامسة عشرة كان الشاب الأثيني يكتسب حرية أكثر بانتقاله من الباليسترا إلى الجمنازيوم، حيث كان تدريبهم يشمل الرياضة والتمرينات



العنيفة وبعض فنون الحرب، وقد كانت للألعاب الرياضية منزلة دينية، وبعد هذا يقسم بالولاء لأثينا حيث يكون الشاب معدا عقليا وبدنيا وخلقيا كمواطن صالح فى أثينا ومستعدا للذود عنها إذا لزم الأمر.

وقد ذكر أفلاطون فى محاوراته وجود نص فى القانون يوجب على الآباء تعليم أولادهم الرياضة والموسيقا، كما أن هناك قوانين نسبت إلى سولون تقضى بوجوب تعليم الصبى السباحة والكتابة والأدب والموسيقا والتربية البدنية والألعاب الرياضية، الأمر الذى حفظ للأثينيين ولحضارة الإغريق (اليونان القديمة) تراثا عظيما على عكس إسبرطة التى أصيبت بانهيار فى دولاب الإدارة العسكرية (الألة العسكرية البحتة) (٥٥) (٥٧).

وفى فترة الانتقال حيث اختلط الأثينيون بغيرهم هبطت الرياضة وظهرت نواحي نقد شديدة موجهة لربط الرياضة بالدين، وظهرت الرياضة بغرض الاحتراف، وانجذبت التربية إلى الرضوخ لمطالبات الرفاهية والحياة المريحة التى أخذت تنفشى، وظهر السوفسطائيون الذين جذبوا الشباب من ساحات الجميزيوم والبالسترا ليعاوضهم ويحاورهم، فانصرف الشباب عن التربية البدنية مما أدى إلى ضعف صحتهم (٢٠).

لقد ازدهرت الحياة الديمقراطية بشكل واضح على عكس ما حدث فى إسبرطة، واهتمت الدولة بالفرد كوحدة وبالتربية المتزنة المتكاملة، وعلى ذلك فقد اتخذت الرياضة طابعا ديمقراطيا، فكان الفرد فى أثينا يمارس الرياضة من أجل الرياضة، ولذلك فقد أنشئوا مدارس متخصصة لتعليم المهارات الرياضية والحركية وخصصوا أماكن للممارسة الرياضية وفق برامج مدروسة.

#### ١- البالسترا Palaestra

تميز بالفخامة والاكتمال الفنى، وهى تختص بالفتيان حتى سن الـ ١٥، حيث يتدربون على فنون الرياضة تحت إشراف متخصصين - وتصاحب الموسيقا أغلب التدريبات الرياضية، ومن يبلغ سن الـ ١٦ سنة ينتقل إلى الجميزيوم لمواصلة التدريب مع الكبار. وكانت أبرز أنشطة البالسترا هى المصارعة والتمرينات البدنية (٣٢).



## ٢- الجمنازيوم Gymnasium

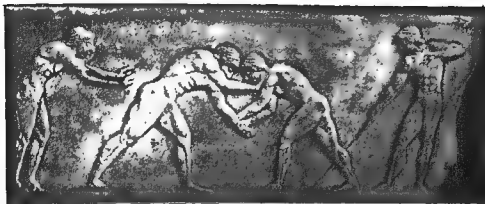
عبارة عن مدرسة رياضية ذات مساحة كبيرة من الأرض تشمل ملاعب وساحات وصلالات تحتوي على الأدوات والمعدات اللازمة، وأماكن للإقامة وتغيير الملابس، ومعابد بها تماثيل للآلهة.

ويشرف على هذه المدرسة مدير معين من الدولة، ولا يسمح إلا للأنباء الطبقة الحاكمة بالاشتراك فيها وهم ممن تجاوزوا سن السادسة عشرة، ويقوم مدربون خبراء بتدريب المشتركين بمساعدة مدلك، وكانت أبرز الأنشطة هي المهارات الحربية، كالصارعة وفنون القتال والمسابقات الرياضية بالإضافة إلى السباحة والصيد<sup>(٣٧)</sup>.

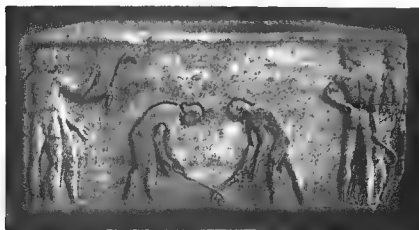


زهوية إفريقية  
سجلت عليها مشاهد من  
الصارعة على عنقها،  
وهي الملاكمة على  
جسمها.

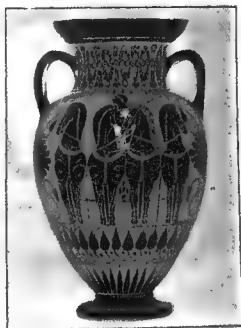




نحت بارز لدرس في المصارعة اليونانية القديمة



أثر واضح لرياضة الهوكي  
في المصارعة اليونانية القديمة



مزهريّة مرسوم عليها عربية الفخول العربية  
«الشاريوت» مستعدة للبد، في السباق

## الألعاب الأولمبية القديمة :

وكانت المهرجانات الرياضية عبارة عن أحداث ذات أهمية دينية خاصة فى حياة الإغريق . وكانت تقام كل أربع سنوات لألثة الإغريق، وكانت تتضمن الولايم والرقص والغناء والنشاط الذى يتصف بالبساطة والبالة ويمتاز بالأداءات البدينة رفيعة المستوى، وبالرغم من كثرة هذه المهرجانات الرياضية التى كانت تقام بكل أنحاء اليونان فلقد كان لأربعة منها فقط أهمية خاصة، وأول هذه المهرجانات وأشهرها كان مهرجان أولمبيا الذى كان يقام تكريما للإله زيوس «رب الأرباب - فى عقيدة اليونان القدماء» (٥٧).

وكان ثانى هذه المهرجانات بئيا الذى كان يقام فى ديلفى - التى كانت تقع شمال خليج كورنثيا - لأبوللو «إله الضوء والحق». أما ثالثها فكان مهرجان نيميا، وكان يقام بأرجوليس بالقرب من كليونا تكريما للإله «زيوس»، وكان مهرجان أثينا رابع هذه المهرجانات يقام على برزخ كورنث تكريما للإله بوسيدون إله البحر لدى الإغريق. وكانت المسابقات الرياضية هى حجر الزاوية فى هذه المهرجانات، وكان الناس يأتون من كل أنحاء اليونان لمشاهدة الألعاب، وفى أولمبيا كان بالاستاد مكان يتسع لوقوف نحو أربعين ألف نسمة تقريبا، ولما كانت بلاد الإغريق مجزأة إلى عدة دويلات مستقلة، كانت كثيرا ما توفد نيران الحروب بين هذه الدويلات، ولم يكن هناك شىء قادر على إيقاف هذه الحروب التى لا تكاد تتوقف حتى تندلع من جديد، وكان الإغريق يحتفلون بتنظيم عدد من المهرجانات الرياضية المقرونة بالطقوس الدينية والوثنية، وكان أبرز هذه التنظيمات شعبية هى الألعاب الأولمبية التى كانت تقام على سفح جبال أولمبوس بالشمال الشرقى لبلاد اليونان بهدف تكريم رب الأرباب زيوس (فى العقيدة الإغريقية) ولتقديم القرابين له.

وكان المتبع إعلان الهدنة بين مدن اليونان فى أثناء إقامة هذه الألعاب، وكان الاعتقاد السائد أن سخط الألثة ينصب على من يخرق هذه الهدنة.

وكانت الألعاب الأولمبية من الأهمية بحيث كان الإغريق يؤرخون حوادثهم تبعا لتقويمها، وكانت الألعاب الأولمبية تلقى الاحترام والترحيب بين كل الشعوب الإغريقية، فكانت الحروب تتوقف قبيل بدء الدورة، حيث تحمل الهدنة بينهم



لا اعتبارات دينية، وكانت الألعاب الاولمبية تقام مرة كل أربع سنوات، وتستمر على مدى خمسة أيام متتالية (٦٣)

#### شروط الاشتراك فى الألعاب الاولمبية القديمة :

- أن يكون المتسابق قد تدرب لمدة عشرة أشهر على الأقل .
  - أن يكون من السادة الأحرار وليس من العبيد .
  - أن يكون كامل الجسد معروفا فى الأوساط الرياضية .
  - أن يكون مشهود له بحسن الخلق وليس له سجل إجرامى .
  - أن يتعهد بأن يتسابق تبعا للقواعد والأصول المتبعة .
  - أن يردد هو وأبوه وإخوته ومدرّبوه القسم الاولمبى (٥٧) .
- وكانت المسابقات التى تشتمل عليها الدورة هى : الجرى، وقذف الرمح، ورمى القرص، والمصارعة، والوثب، والرمى، والقفز، ورمى الأثقال، والملاكمة وسباق الخيل .

ولم يكن الفائز يتسلم أية جوائز مادية تقديرا لفوزه، إنما كانت الجوائز معنوية أو أدبية، فكان يتسلم إكليلًا من أغصان الزيتون، وكان يتمتع بعد الفوز بعدد من الامتيازات، فيكون بطلا فى نظر الجميع، كما كانت حكومات بلادهم تزيد وتعالى فى تكريم أبطالها حتى أنها كانت تفتح فى سور المدينة فتحة ليمر منها ويطلق عليها اسمه، كما كانت تغدق عليه الهدايا والمنح والألقاب .

التنظيم الرسمى للدرجات القديمة .

#### اليوم الأول .

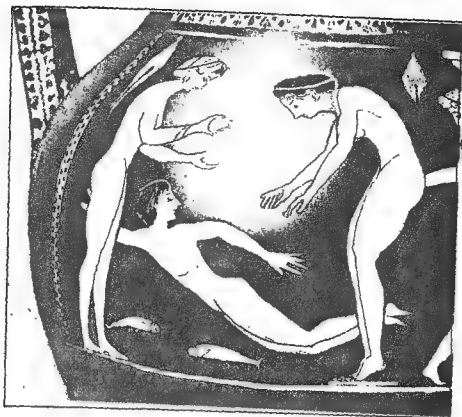
كان اليوم الأول ينقضى فى أداء الطقوس والشعائر الدينية الوثنية المعروفة لدى الإغريق، كنحر اللبائع وتقديم القرابين واستعراض موكب المتسابقين من كل مقاطعة، ومع مطلع الشمس ينفتح فى الأبواب إيذانا ببداية المباريات وإيقاد شعلة الاولمبياد .





تمثال رامي القرص اليوناني للمثال ميرون





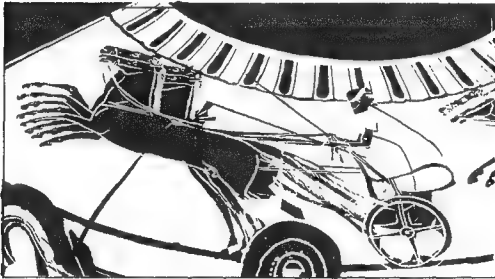
منظر نشأة تسبيح مرسوم على مزهريّة



«البنكريتوم» التي تجمع بين الملاكمة والمصارعة



منظر على صحن يمثل اثنين من المصارعين في الوسط، وآخرين يتلاكمان،  
وفي أقصى اليمين المعلم أو المدرب الذي يعمل على توجيههم



العربات الحربية (الشاريوت) إحدى السابقات الأولمبية القديمة

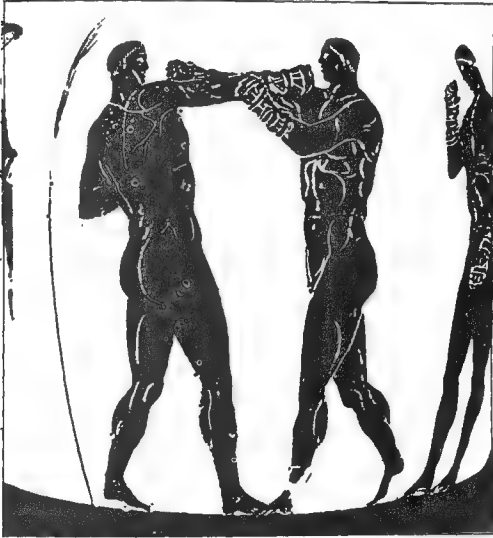


### اليوم الثاني :

كانت تقام مباريات الشباب، وكانت منحصرة في خمس مسابقات (الخماسي القديم) وهي الوثب والعدو ورمي القرص ورمي الرمح والمصارعة والمنازلة، وهي خليط من الملاكمة والمصارعة.

### اليوم الثالث :

كانت تقام مسابقات الرجال وكانت تتضمن الوثب والمصارعة والعدو، الجرى لمسافات طويلة (نحو ٣ أميال) وهم مرتدون ملابس الحرب كاملة، وكانوا يمارسون باقى المسابقات وهم عراة.



الملاكمة في اليونان القديمة (لاحظ السيور المختلفة حول اليدا).

### اليوم الرابع :

كانت تعقد فيه مسابقة الألعاب الخماسية للرجال مع سباق العربات الحربية وسباق الخيل

### اليوم الخامس :

وهو الختام، حيث يخصص لموكب المتسابقين وتقديم القرابين وذبح الأضحيات، وكان الموكب يتقدمه الأبطال الفائزون وقد وضعوا أكاليل الغار والزيتون على رؤوسهم فخرا واعتزازا.

هذا وقد توقفت الألعاب الأولمبية إبان الإمبراطورية الرومانية على يد الإمبراطور تيودوسيدس عام ٩٤ م بعد أن رأى أنها تخالف بشعائرها الوثنية الطقوس والتعاليم المسيحية. ولقد قدر المؤرخون عمر الألعاب الأولمبية بالفين ومائتي عام متصلة.



## التربية البدنية والرياضة في الحضارة الرومانية

### الإمبراطورية الرومانية رياضاتها :

استقرت إحدى القبائل الرحالة والمعروفة باسم اللاتينيين (الرومانيين) بالقرب من نهر التيبر، وقد سُمي المكان بعد ذلك باسم روما، وذلك بعد انتصار الرومانيين على الإغريق (اليونان القدماء)<sup>(١٢)</sup> ولقد حدث ما يشبه نوعاً من التعايش بين الرياضة اليونانية والرومانية فلقد ظلت الرياضة الإغريقية تمارس مهرجاناتها المعروفة لمدة أربعة قرون في ظل رعاية الرومانيين<sup>(٣٧)</sup>.

ولقد اشتملت الإمبراطورية الرومانية على أغلب بلدان أوروبا وحوض البحر المتوسط، ولقد رفع الرومان في مبدأ تأسيسهم للإمبراطورية الرومانية شعارات مثل العدالة والتسامح، وبالرغم من اهتمام الرومان بالتعليم إلا أنهم لم ينشئوا فلسفة للتربية على غرار الإغريق.

واكتفى الرومان في بداية عهدهم بالمشاهدة السلبية والاستمتاع باللوان الرياضة اليونانية القديمة، ولما احتلت الإمبراطورية الرومانية أغلب دول العالم القديم ووطدت أركانها قلت حروب الرومان وزاد وقت فراغهم، حاولوا نقل الألعاب الأولمبية إلى روما (العاصمة) ولكن هذه المحاولة لم تنجح، ولقد مارس الرومان الرياضة بألوانها المتعددة ولكن بفلسفة تختلف عن الإغريق، ولقد حل الحمام الروماني العمومي بدلاً من الجمباز والبالسترا الإغريقية، وكانت متاحة لكل من الغني والفقير وكان ملحقا بها حمام سباحة في الهواء الطلق وغرف للراحة وأخرى للتدليك أو التدريب بالاثقال، وكان الدخول للحمام الحار متدرجا في درجة حرارته سواء في الدخول أو الخروج منه من خلال ثلاث غرف متدرجة في حرارتها وازدياد الفراغ والثروات وتجاهل التربية البدنية ظهر الاحتراف الرياضي، وبالتالي ظهر الفساد والرشوة لدى المتوطنين بإدارة هذه المسابقات كالمدرسين والحكام، ثم ظهرت ألعاب الميدان للمحترفين (السيرك Circus). وفي عهد الإمبراطورية الرومانية تكونت أول نقابة لمحترفي الرياضة ووجدت الدعم من الدولة التي شجعت المشاهدة<sup>(٥٧)</sup>.

ويظهر المسيحية وبتنشيط حركة التنوير العقلي تقلص دور الرياضة في مواجهة العروض التي كانت تجمع بين الشكل الدرامي والرياضي في آن واحد، كتمثيل معركة بحرية داخل الحلبة باستخدام تجهيزات خاصة للملثا بالماء، كما فضلوا

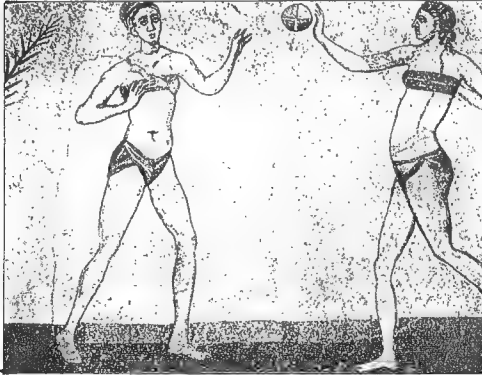


مشاهدة المنازلات الدموية البشعة، كسباق العربات الدموية، ومعارك المصارعين المحترفين لبعضهم البعض حتى الموت، أو مصارعة الوحوش المفترسة الجائعة، وكثيرا ما كان يستشهد المسيحيون الأوائل في مشاهد دامية من هذه النوعية من المنازلات المميتة أمام النظارة<sup>(٦٦)</sup>.

### التربية البدنية للطفل الروماني :

كانت الأم الرومانية هي التي تتولى تربية أطفالها حتى سن السابعة، وعنت بذلك عناية فائقة وتعاون معها الوالد إلى حد ما، حيث يتلقى الخصال الحميدة والعادات الجيدة، كما يتعلم اللغة والقراءة والكتابة والحساب في المنزل أيضا، أما الفتاة فكانت أمها تعلمها الشئون المنزلية من تنظيف وطهي وحياكة وغزل ونسج، بالإضافة إلى العناية بالماشية والطيور الداجنة<sup>(٣٢)</sup>.

وكان الطفل الروماني يلقن التراتيل الدينية والأناشيد القومية، بالإضافة إلى القوانين التي ظهرت في الألواح الاثني عشر إلى أن استبدلت فيما بعد بالأوديسا في عهد شيشرون<sup>(٤٥)</sup>.



سيادات من روما يلعبين الكرة في أحد المعارك الرومانية



ولقد شجع الرومان الأطفال على ممارسة الألعاب الكثيرة المختلفة التي كانت تزخر بها الحضارة الرومانية في عصورها المزدهرة.

فكان الأطفال يدفعون إلى ممارسة ألعاب ذات نشاط بدني كالأرجوحات ومسابقات الجري والقفز والملاكمة وألعاب الكرة، واستخدام الحربة والصيد، إيماناً منهم بأن العقل السليم في الجسم السليم، وهي مقولة تنسب إلى حكيم الرومان جوفينال (٣٢).

وهناك دلائل على أن الأطفال في الحضارة الرومانية القديمة، كانت لديهم أنواع عديدة من الألعاب يمارسونها، ولقد كانت هذه الألعاب تخدم أهدافاً معينة أكثر من كونها عاملاً من عوامل النمو والتطور للطفل، وكان الهدف الأول من ورائها إعداد الأطفال للانخراط في حياة الجندي، والتنمية المتناسقة للروح والجسم، ولذلك استخدمت أنشطة مثل السباحة للفتيان والفتيات، والرقص والموسيقى الدينية والعسكرية في ظروف الاحتفالات العامة، ولقد أكد مفكرو وحكاماء الرومان أمثال شيشرون وكويتيليان على قيمة التمرينات البدنية، بينما طالب سنيكا بالتدريب البدني السريع حتى التعب، حتى يمكن العودة إلى أمور أهم في حياة الفرد (٦٦).

وفي كتابه الأخلاق، أكد المفكر الروماني بلوتارك على أهمية الرياضة والأنشطة البدنية للأطفال وربطها بالأخلاق، ونصح بالاعتدال فيها حتى يتجنب الأطفال الإرهاق، وكان من رأيه تدريب الشباب على فنون الرياضة ذات الطبيعة الحربية كرمي الرمح واستعمال النبل وممارسة القنص مشيراً إلى أن من لا يمارس هذه الأنشطة يترهل جسمه ويهزم أمام أعدائه (٣٢).

### نظام التربية الروماني :

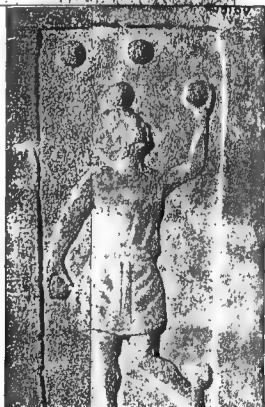
قبل استخدام القوات المرتزقة في الإمبراطورية الرومانية كان المواطنون يلتحقون بخدمة الجيش لأداء فترة تجنيد من سن السابعة عشرة حتى سن الستين، وكان النشء الروماني يدخل ساحات التدريب العسكرية أو الثكنات العسكرية للانخراط في نظام تروبي عسكري.

وكانت ساحة التدريبات عبارة عن أرض خلاء خارج سور المدينة المتاخمة لنهر التيبير، وفي هذه البيئة كان على كل طفل روماني أن يمارس التدريبات العسكرية





لوحة جدارية لشباب يلعبون الكرة  
ويبدو أن الجمين رجل يرشدهم، ربما  
كان معلما



نحت بارز  
لطفل يؤدي بعض البرامات العسكرية  
بإستخدام مدة كرات



٢٣٩



عند الإغريق والرومان

والأنشطة البدنية إلى أن يبلغ أعلى درجة من اللياقة البدنية تؤهله لخدمة الدولة كجندي، مثل أنشطة المشي والجري والوثب والسباحة وقذف الرمح والقرص «ولكن في أواخر عهد الإمبراطورية استغنى الرومان عن الرياضة حيث استخدموا جنوداً مرتزقة تحارب بدلاً عنهم»<sup>(١٢)</sup>.

وبعد مراسيم الاحتفال بمنح الشاب رداء البلوغ حيث يرتدى زي الرجولة كان يلحق بالخدمة العسكرية مباشرة، وكان هذا يتم في سن بين الرابعة عشرة والسابعة عشرة.

ولقد تميز العصر الروماني الحديث بالافتقار إلى وجود القيم المتزنة للتربية البدنية، فكانت تهتم الرجل الذي يشتغل بالمجال العسكري أو الرياضي المحترف ولم تكن تهتم الأفراد العاديين<sup>(٣٢)</sup>.

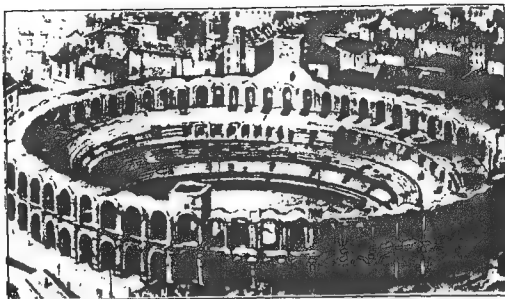
### المنشآت الرياضية الرومانية :

كانت العمارة الرومانية مثالا للتعبير عن القوة وال ضخامة والواقعية والجمال، ونتيجة لازدياد الاهتمام بالرياضة المشاهدة والعروض الترويحية ومسابقات المحترفين اهتم الرومان بإنشاء المدرجات والمسارح والميادين (السيرك) والحلبات، ويمكن تمييز اثنتين من هذه المنشآت الرياضية الرومانية هما الكوليزيوم، والمدرج الكبير.

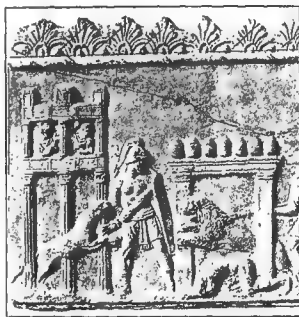
### الكوليزيوم:

مدرج مساحته ستة أفدنة وارتفاع أسواره ١٦٠ قدماً يستوعب ٩,٠٠٠ مشاهد، وهو أكبر ما شيد من المنشآت الرياضية الرومانية، وكان تصميمه يتيح سهولة دخول وخروج الآلاف المشاهدين من وإلى الحلبة أو المجتلد (Arena) وقد بنيت من أسفلها حظائر للعبيد والمذنبين والأسرى وأخرى للحيوانات المفترسة، كما كان يمر من أسفلها نظام لحفظ المياه في خزانات يمكن فتحها لتنساب وتغمر الحلبة إذا دعت ضرورة الاستعراض إلى ذلك (كتمثيل المعارك البحرية) وتتكون الواجهة من أربعة طوابق مستمرة الدوران حول المبنى، وقد درج الرومان على تخصيص جزء خاص في قلب المبنى على شكل مدرجات متميزة للإمبراطور وحاشيته في شكل مقصورة يطلق عليها اسم بوديوم.





صورة التوليزيوم



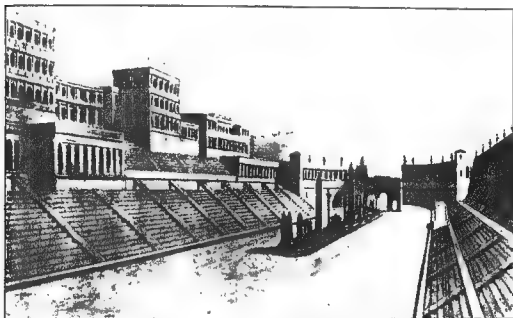
مشهد لمصارعة الوحوش الطارئة  
التي كانت تحدث في الميتمد  
لاحق المهادين في أقصى الشمال



تتكون مجموعة هذه الحلبات من شكل بيضاوى، تبلغ أبعاده ١٣٦ مترا طولا و١٠٧ أمتار عرضا، وهى معاصرة لحلبات نيم Nimes وفى الداخل ترتفع المدرجات المخصصة لكبار الشخصيات، وتسمى بالمنصة الرئيسية. وتحيط بهذه المنصة مدرجات أخرى للمتفرجين تبعا لمراكزهم، فيأتى المواطنون الرومان فى المقدمة، يليهم الرجال الأحرار، ثم العبيد والمحرون.

#### مدرج مكسيموس:

كان مدرج مكسيموس مستطيل الشكل (بيضاوى)، وكانت تتم فيه المسابقات الركبات، وكان على الرومان وقتئذ الوقوف أو الجلوس على الأرض العارية بينما تقع مقصورة الإمبراطور فى قلب الميدان، أما أعضاء مجلس الشيوخ فكانت لهم مقاعد حجرية، وفى النهاية أخذ المدرج فى الاتساع حتى استوعب نحو ٢٥٥.٠٠٠ شخص وهو أكثر مما يتسع له أى ملعب كبير (استاد) (٥٧).



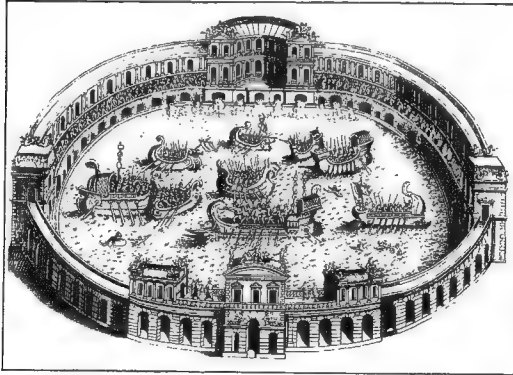
صورة تركيبيه لمدرج مكسيموس

لقد كان درس سقوط الإمبراطورية الرومانية أحد الدروس الكبرى فى تاريخ الإمبراطورية الرومانية، ولقد كتب كثيرون عن أسباب سقوط هذه الإمبراطورية العظيمة المتراصة الأطراف، وكان أهم هذه الأسباب انحلال الشعب الرومانى



روحيا وبدنيا، فقد تميزت حياتهم بالتكالب على المتع والشهوات والانغماس في الملذات والموبقات وتجاهل الرياضة لأن الرياضة - في عقيدتهم تؤهل للأعمال العسكرية - أما هم فليسوا في حاجة إليها بعد أن استخدموا الجنود المرتزقة من مختلف بلدان العالم التي احتلوها، بالإضافة إلى الخيرات التي كانوا يهبونها من تلك الشعوب مما أفعدهم عن العمل وعاشوا حياة الترف والرذيلة وأهملوا الاعتدال فترهلت أجسامهم وتدهورت صحتهم، وانكبوا على الملذات الحسية فتفشّت الأمراض بينهم<sup>(٣٧)</sup>.

ولقد أثار فلاسفة التربية البدنية في العصر الحديث أسئلة عما إذا كانت الحضارة المعاصرة للإنسان تنهج نفس طريق الرومان مشيرين إلى المادية والاحتراف في عالم الرياضة وتفضيل المشاهدة السلبية والانغماس في الملذات وإهمال اللياقة البدنية والصحية<sup>(١٢)</sup>.



مشهد (تركيبى) لتصوير تمثيل المعركة البحرية في حلبة الكوليزيوم



٢٤٣



عند الإغريق والرومان



# التربية البدنية والرياضة فى العصور الوسطى



## الفصل الثالث

- التربية البدنية والرياضة فى العصور الوسطى الأوربية.
- الرياضة فى النظام الإقطاعى.
- التربية البدنية والرياضة عبر الحضارات الإسلامية.
- التربية البدنية والرياضة فى السيرة النبوية الشريفة.
- المنشآت الرياضية الإسلامية.



## التربية البدنية والرياضة في العصور الوسطى

### التربية البدنية والرياضة في العصور الوسطى الأوربية :

#### الظروف التي أحاطت بالنشاط البدني :

تتضمن العصور الوسطى ثمانية قرون، وتقع بين قمتين حضاريتين إحداهما تمثل العصور القديمة والأخرى تمثل العصور الحديثة، وكثيرا ما يطلق على الفترة ما بين عامي ٥٠٠ إلى ١٠٠٠ اسم العصور المظلمة، نظرا للتأخر الملحوظ في العلوم والإدارة وشئون الحكم إلا أن التوتونيون (البرابرة) الذين احتلوا روما كانوا أقوياء الأجسام يهتمون بلياقتهم البدنية ويمارسون التدريبات البدنية والرياضات العنيفة، كما أن طبيعة الحياة في الحلاء التي كانوا يحبونها ساعدت أيضا على ذلك، إلا أن هناك حركتين ظهرتا كانتا بمثابة حاجر عثرة في طريق النشاط البدني والرياضة في تلك الفترة وهما :

أ - حركة الرهينة (التقشف - الزهد - قهر الجسد) .

ب - الفلسفة اللاهوتية المسيحية<sup>(٥٦)(٦٦)</sup> .

وعمل انتشار المسيحية على تقوية حركة التقشف التي اعتقدت أن الشر يسكن الجسد، وعلى ذلك يجب أن يتبع الجسم التعاليم الروحية الكنسية ويبعد عن مطالب الجسد الذي يجب تعذيبه وقهره، فكان الناس يلبسون قمصانا من الشعر ويسيرون على الجمرات المتقدة ويجلسون على الشوك ويحملون السلاسل والأصفاد حول أرجلهم ويعرضون أنفسهم لمخاطر الطبيعة حتى يتمكنوا من إخضاع أجسادهم . ولقد أدت هذه الطقوس والتعاليم إلى ضعف صحة الكثيرين<sup>(١٢)</sup> .

وامتنع الناس عن الذهاب إلى الحمامات العمومية الرومانية أو رؤية المسابقات الوحشية، وابتعدوا عن الملذات الدنيوية وتزودوا بالروح وجنحوا إليها مبتعدين عن الجسد، واعتبروا أن كل أنواع النشاط البدني إنما هي مناشط لا طائل منها؛ إذ إن الغرض منها هو تحسين الجسم الذي يجب أن يعذب بدلا من أن ينعم، ونادوا بأن عقل الإنسان وجسمه عنصران منفصلان، ولقد أبطأ الإمبراطور المسيحي تيودوسيدس الألعاب الأولمبية عام ٣٩٤ ميلادية باعتبارها تقليدا وثنيا<sup>(٦٥)</sup> .



وبانتشار المسيحية أنشئت الأديرة حيث يستطيع المسيحيون الانقطاع عن الدنيا والاستغراق فى الزهد والتعبد فى هذه الأديرة، ولكن من الواضح أن أى مدرسة لها مثل هذه العلاقة الوثيقة بالمسيحية المبكرة لا يمكن أن تسمح بالتربية البدنية أن تكون جزءا من مناهجها، ولقد كانت الجامعات أيضا فى القرون الوسطى تنظر بنوع من الدونية إلى التربية البدنية باعتبارها شيئا لا أهمية له فى حياة طلبتها، بل هى شر لا يبد منه (٦٥).

ولقد كان للفلسفة اللاهوتية تأثير سلبى كبير فى تاريخ التربية البدنية، فهذه الفلسفة ترى أن التربية الروحية والعقلية هى أهم المكونات فى تربية الإنسان إذ إن العقل هو الذى يقود حياة الإنسان إلى بر الأمان، ولقد ظلت الفلسفة اللاهوتية تنظر نظرة شك للتربية البدنية (٦٥).

### الرياضة فى النظام الإقطاعى :

ونتيجة للتفتت الذى قابل الدول الأوروبية التى تحولت إلى دويلات ومقاطعات أخذ الملوك يخرجون قوادهم وموظفيهم الإداريين بمنحهم مساحات من الأرض فى شكل إقطاعيات حتى أصبحت موروثا لأبنائهم، ولما كانت تلك المقاطعات تتعرض كثيرا للغزوات والغارات من الشمال فى القرون (٨، ٩، ١٠) فقد عجزت الحكومة المركزية عن حماية أتباعها فى المقاطعات وزاد الطلب على المدافعين ممن يملكون خيلا؛ نظرا لأن المغيرين كانوا من الفرسان، ولذلك أصبح الفرسان أكثر أهمية من المشاة.

وهكذا نشأ فى هذه الدول (فرنسا - إنجلترا - إسبانيا - روما) طبقة من الفرسان تتوسط طبقتى الدوق والبارون والأمراء من جهة وبين عامة الشعب من الفلاحين من جهة أخرى.

وأخذ الفلاحون فى بناء بيوتهم بجوار قلعة البارون أو الحصن أو الدير، ولا يترددون فى تقديم فروض الولاء والطاعة إلى سيد الأرض بما فى ذلك الضرائب، وتحولوا إلى خدام وعبيد ورقيق أرض.

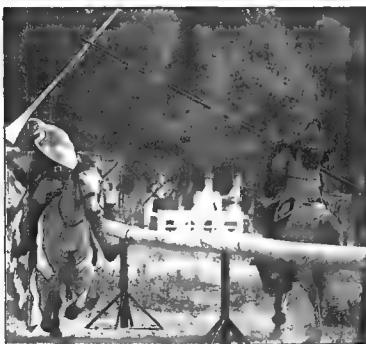
وكانت الكنيسة تخفف عن الفلاحين من خلال أيام الآحاد والأعياد، فقد كانت تمارس ألعاب عيفة ككرة القدم أو ما يشبهها والهوكنى والمصارعة ومصارعة الديوك والثيران ودفع الأثقال (الجلّة)، كما كان الفلاحون يتزاورون فى منازلهم ويلعبون ألعابا داخلية فى بيوتهم (٥٦).





صورة لخطوة في الترون الوسطى  
توضح رسوما لبعض الألعاب التي كانت تمارس حينذاك





صور تميلية حديثة  
للمسابقات  
فارس المصري

## تربية الفرسان : Knights

تطلبت ظروف الهجوم على الإقطاعيات الأوربية خلق نظام تربوي خاص لإعداد الفرسان للنهوض بمهام الدفاع.

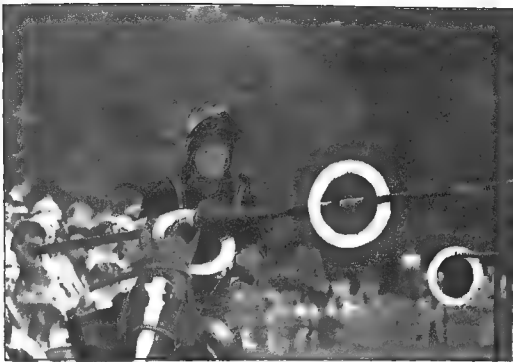
وكان الفارس شخصا شريف المولد - أى ينتمى إلى أسرة تحمل لقباً شريفاً وتمتلك أرضاً - ولم يكن من حق أصحاب جميع «الأصول» الذين يمتازون بانتسابهم إلى أسر نبيلة أن يختاروا فرساناً أو يحملوا هذا اللقب.

وكان الشاب الذى يتطلع إلى أن يكون فارساً يخضع لنظام تأديبى شاق طويل. فكان يعمل وهو فى السابعة أو الثامنة من عمره وصيفاً عند أحد السادة، حتى إذا بلغ الثانية عشرة أو الرابعة عشرة أصبح تابعاً لهذا السيد، يقوم بخدمته على مائدة الطعام، وفى غرف النوم، وفى قصر الضيعة، وفى المواقف أو القتال، ويقوى جسمه وروحه بالتمارين والألعاب الشاقة الخطرة، ويتعلم بالتقليد والتجربة كيف يستخدم أسلحة الحرب الإقطاعية<sup>(٥٦)</sup>.

وفى سن الرابعة عشرة يصبح الفتى «حامل الدرع» ويلزم أحد الفرسان، وكان من واجباته فى هذه المرحلة السهر على أن تكون أسلحة الفارس فى حالة جيدة دائماً والعناية بجياده ومساعدته على ارتداء درعه، كما يعنى بجراحه ويحرس أسراه، وفى هذه الفترة كانت العناية بالتدريب البدنى تزداد فكان «حامل الدرع» مطالباً دائماً بأن يمارس ألواناً من الرياضات والتدريبات كسباق الأسوار واستعمال القوس والسهم والجرى والمبارزة بالسلاح وركوب الخيل والتسلق والسباحة والمصارعة، وعندما يبلغ الحادية والعشرين فإنه يصبح (فارساً) إذا برهن عملياً على لياقته لهذا اللقب، وكانت المراسيم التى يمر من خلالها المرء ليصبح فارساً جليلاً مهيباً لا تنسى، فالفرسان المرتقب كان يمر بحمام النقاء فكان يرتدى زياً أبيض من فوقه رداء أحمر ومعطف أسود، ويمضى ليلة بأكملها فى التأمل والصلاة، وفى الصباح يضع اللورد (الشريف) سيفه على كتف الفارس وعنقه، وقد يلطمه لطمه أخرى على أحد خديه وهو يشير إلى منح «حامل الدرع» لقب الفروسية، كما أنه رمز لآخر الإهانات التى يمكن أن يتلقاها بدون ثأر<sup>(٥٦)</sup>.

وكان «البرجاس» والمبارزة لونين خاصين يشترك فيهما كل الفرسان مرات عدة فى حياتهم وكان هذان اللونان يستخدمان للتسلية وللإعداد الحربى.





صور تمثيلية لألعاب الفروسية الأوروبية.





استعمال القوس والسهم في العرب في العصور الوسطى

وفي المبارزة كان الفارس يحاول أن يقتلع الآخر من فوق حصانه بضربات من رمحه، وعن طريق مهارات الفروسية والبرجاس كان كثير من الفرسان يشتركون في برنامج أعد لاستعراض المهارة والبراعة في العرض اللتين اكتسبهما الفرسان طوال فترة تدريبهم، فكانوا يصفون على هيئة فريقين وعند إعطاء الإشارة يحاول كل فريق إسقاط أعضاء الفريق الآخر من فوق جيادهم وتستمر هذه المعركة حتى يعلن فوز أحد الفريقين، وكان كثير من الفرسان يرتدون ألوان السيدة التي يفضلونها فوق دروعهم ويحاولون جهد طاقتهم وبكل ما يمتلكون من قوة ومهارة صيانة شرفها، وكثيرا ما نتج عن هذه المباريات موت كثير من المتبارزين، وكانت هذه الاستعراضات هي الفرصة للفارس أن يظهر شجاعته ومهارته وجراته وبسالته<sup>(٥٦)</sup>.

وقد لعبت التربية البدنية دورا رئيسيا في الإعداد للفروسية، ولكن غرض التربية البدنية لم يكن يتعدى المحافظة على النفس، فلم يكن هناك أغراض ذات قيمة كغرض الإغريق الذي كان يرمى إلى التنمية الشمولية للفرد كله.



## التربية البدنية والرياضة عبر عصور الحضارة الإسلامية(\*) :

في الواقع أن هناك إقليلا ملحوظا في دراسات التاريخ الإسلامي عن الرياضة والأنشطة البدنية، ويرجع ذلك إلى الظروف التي أحاطت بالشرق الإسلامي في أعقاب الفتح العثماني، بالإضافة إلى ندرة المصادر الأصلية التاريخية، كما أن الموضوعات الرياضية كانت تذكر في سياقات الكتابات التاريخية والاجتماعية البحتة إلا فيما ندر، كما أن إهمال المسلمين لفن التصوير والنحت كان له أثر في عدم توافر الآثار الفنية التي تفيد الدراسة التاريخية، مثلما أفادت في تاريخ الفراعنة والإغريق والرومان.

إن هذا النقص الواضح في الدراسات التاريخية للرياضة في الإسلام قد يفسر على نحو خاطئ، كأن توصم الحضارة الإسلامية بافتقارها إلى نظام واضح وصحيح للرياضة والترويح، الأمر الذي قد يؤثر سلبا في اتجاهات ومفاهيم المسلمين نحو الرياضة، ويشكل عبة نحو تقبل الرياضة كنظام اجتماعي له مكانته<sup>(٨)</sup>.

### الرياضة كنظام اجتماعي نقاضي إسلامي :

يشير (حامد عمار) إلى أهمية المدخل الاجتماعي لفهم أفكار قادة الرأي في الإسلام حيث إن محتوى الفكر لا يمكن أن يؤخذ على علاته بدون إلقاء الضوء على القوى والدلالات الاجتماعية وروح العصر.

ويعبر (الأهواني) عن نفس المفهوم عندما ينبه إلى خطأ التعرض لدراسة التربية الإسلامية من خلال دراسة مؤسسات التعليم التي ظهرت في الإسلام أو مناهج الدراسة فقط، لأن التربية الإسلامية مؤسسة أو نظام اجتماعي تعبر عن ملامح وصفات الفلسفة الإسلامية من جهة، كما أنها المنوطة بتحقيق هذه الفلسفة من جهة أخرى.

وهذان الرأيان جديران بالاعتبار هنا، ذلك لأن التربية الإسلامية لم تعش بمعزل عن مجتمعتها الإسلامي لأن المدرسة - كمؤسسة تربوية - لم تكن هي المؤسسة الاجتماعية الوحيدة المنوطة بالتربية والنقل الثقافي، وفي ظروف النشأة الأولى للمدرسة لا يجب أن نخفل بمصادر التربية الأخرى كالأسرة والمسجد وجماعة الرفاق وغيرها، ودور كل منها في التطبيع والتنشئة الاجتماعية.

\* للاستزادة حول هذا الموضوع أرجع لكتاب (الرياضة والحضارة الإسلامية)، دار الفكر العربي، للمؤلف<sup>(٩)</sup>.



وحتى تتضح هذه الأفكار كان لابد من توضيح مقومات الرياضة كنظام اجتماعي ومركب ثقافي متداول في الحياة اليومية في المجتمع الإسلامي السلفي . فمنذ عهد الرسول ﷺ ووقائع الحياة اليومية تشهد بأن الرياضة أحد المناشط الإنسانية والثقافية البارزة، وكانت تحمل في طياتها كل مقومات النظام الاجتماعي فهي معروفة وشائعة ومقبولة بين غالبية الناس، والرياضة تنفذ على مجال واسع معتمدة على مصادر سلطة مهابة وموقرة .

والرياضة قابلة للاستدخال في شخصية الطفل مبكراً، فهي تطبع في ذهنه منذ نعومة أظفاره، كما أنها تتفق والمبادئ الإسلامية، فهي تسير الأنظمة السائدة وتهدف إلى تماسكها .

ولقد كانت الرياضة والفروسية أحد ملامح المجتمع الإسلامي السلفي كما سبق ذكره، ولقد كلف الرسول ﷺ «علي بن أبي طالب» بتنظيم «السبقة» وهو سباق الخيل، فاختار «سراقة بن مالك» مديراً لجمعية السباق «الميطان»، وكلفه بأن يكون الأذن بالبداية وشرح له كيف يتيح لكل فارس أن يصلح لجامه وينزل من خلفه، وكان يعد ثلاث تكبيرات لتكون إشارة البدء، بينما كان «علي بن أبي طالب» في نهاية السباق قد خط خطاً لتحديد نهاية السباق، كما عين حكيمين متقابلين زيادة في الحيلة والحيدة بحيث جعل الخط طرفه بين إبهاميهما، فإذا مرت الخيل بالرجلين استطاعا تقرير الفائز بدقة، فإذا تساوى فارسان قسم العمل (الجائزة) مناصفة بينهما، كما نهى عن الصخب والجلبة والألفاظ الجارحة في السباق (٢) .

وجاء في فتوح البلدان (للبلاذري) أن عدد من كان يكتب من الأوس والخزرج لم يزد على أحد عشر رجلاً ومن هذه القلة القليلة كان العرب يلقبون من جمع بين الكتابة ومعرفة الرمي والسباحة بلقب (الكامل)، وكان من أشهر هؤلاء الكلمة رافع بن مالك، وسعد بن عباد، وأوس بن خولى، وهم جميعاً قد آمنوا ودخلوا الإسلام (٣) .

وباعتبار أن الأدب والشعر أحد الأوجه الثقافية التي تعبر عن معطيات العصر وملامحه فإن الحضارة الإسلامية قد حفلت بالمؤلفات الكثيرة التي تناولت الرياضة



من منظور الحياة الاجتماعية في المجتمع المسلم، ففي القرن الثالث الهجري كتب الأمير «عبد الله بن المعتز» كتاب : الجوارح والصيد، وفي القرن الرابع وضع الأديب «محمود بن حسين» المعروف باسم (كشاجم) كتاب: المصايد والمطارد، وكذلك وضع العلامة «حمزة بن علي الناشري» كتابا كبيرا في فن الصيد هو كتاب: انتهاز الفرص في الصيد والقتص، وغيرهم كثير مما يحفل به الأدب العربي.

كما لم يخل الشعر العربي القديم من تمجيد ألوان الرياضة من فروسية ورماية وغيرها، فقال بعض من ولع بالصيد :

إنما الصيد همة ونشاط      يعقب الجسم صحة وصلاحا  
ورجاء ينال فيه سرورا      حين يلقي إصابة ونجاحا

وحركة الإنسان في الصلاة، وهي حركات تكاد تشابه مع التمرينات البدنية، إذا حللت في ضوء المعطيات العلمية الحديثة، نجد أن هذه الحركات تعمل على (تنشيط النغمة العضلية) والتي من شأنها المحافظة على الحد الأدنى للياقة العضلية للجسم.

ويسرى مبدأ الوسطية في الإسلام على أحد المفاهيم المعاصرة للياقة البدنية هو مفهوم التحكم في الوزن، ويقول تعالى في محكم آياته : ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف - ٣١).

#### الرياضة والتربية البدنية في السيرة النبوية الشريفة :

لقد حفلت سيرة الرسول ﷺ بالكثير من المواقف التي دعا فيها إلى ممارسة الرياضة، بل لقد مارسها بنفسه وحض المسلمين على التمسك بها، ويمكن لهذه السيرة العطرة أن تصنف على ضوء علاقتها بالرياضة بحيث يمكن - لدواعي البحث - أن تقسم إلى:

أ - أقوال الرسول ﷺ وتوجيهاته بشأن الرياضة.

ب - ربطه ﷺ بين ممارسة الرياضة والجهاد وثوابهما.



جـ - وقائع ممارسته ﷺ للرياضة بنفسه .

د - اهتمامه ﷺ بتربية الأطفال ولعبهم (٧) .

أ - اهتم رسول الله ﷺ أشد الاهتمام بحث المسلمين على ممارسة الرياضة والاهتمام بقوة أجسامهم فيقول : «المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير»، كما قال : «رحم الله امرأ أراهم من نفسه قوة» .

وعن جابر أنه قال : شكنا ناس إلى الرسول ﷺ، فدعا لهم وقال : عليكم بالنسلان (الإسراع فى المشى)، فانتسلنا فوجدناه أخف علينا .

وذكر (ابن القيم) أن شيل الأثقال عمل مباح كالصراع (المصارعة) ومسابقة الأقدام (الجرى)، فقد مر الرسول ﷺ بقوم يربعون حجرا ليعرفوا الأشد منهم فلم ينكر عليهم ذلك .

ويروى عن الرسول ﷺ أنه مر بقوم يربعون حجرا (يرفعونه) وينظرون أيهم أقوى، فسألهم الرسول ﷺ: ما هذا الحجر؟ قالوا : هذا حجر الأشداء، فقال : ألا أخبركم بما هو أشد منه، قالوا : بلى، قال الرسول ﷺ : الذى يمتلئ غضبا ثم يصبر .

وهكذا أقر الرسول ﷺ المنافسة الرياضية الشريفة ولم ينكرها بل استفاد من المناخ الخصب للرياضة ليلقى الحكمة ويهدى القلوب ويربى النفوس .

وعن «سلمة بن الأكوع» أن رجلا من الأنصار لا يسبق (من سرعة عدوه) فأخذ يتحدى الناس أن يسابقوه إلى المدينة، فقام له سلمة بن الأكوع واستأذن من الرسول ﷺ فسابق الرجل حتى سبقه ابن الأكوع إلى المدينة، وقال الرسول ﷺ خير رجائنا «مشائنا» سلمة بن الأكوع .

ولقد كانت بعض الرياضات تؤدى فى ساحات المساجد، فقد قال رسول الله ﷺ للأحباش وهم يلعبون بحراهم فى المسجد : «دونكم يا بنى أرفدة لتعلم اليهود أن فى ديننا فسحة» .

وعن عائشة رضى الله عنها قالت : دعانى رسول الله ﷺ والأحباش يلعبون بحراهم فى المسجد فى يوم عيد فقال لى : يا حمراء أتحيين أن تنظرى إليهم؟ فقلت : نعم، فأقامنى وراءه، فطأ لى منكبيه لآنظر إليهم ..



ب - ولقد ربط الرسول ﷺ بين النشاط البدنية والرياضة وبين الجهاد، فحث على ممارسة الرياضة بهدف الإعداد البدني للجهاد في سبيل الله، وأكد أشد التأكيد على تلك الرياضات التي تخدم أهداف الجهاد كالرمي وركوب الخيل، وبذلك ارتبطت الرياضة والأنشطة البدنية بالأهداف التربوية العامة للدولة الإسلامية.

وفي صحيح مسلم عن (عقبة) قال : سمعت الرسول ﷺ يقول : «وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ألا إن القوة الرمي» وكررها ثلاث مرات.

كما روى أهل السنن عن رسول الله ﷺ أنه قال : «من تعلم الرمي ثم تركه فليس منا» وفي لفظ آخر «فقد عصى».

وفي السنن عن (عقبة بن عامر) قال الرسول ﷺ : «إن الله ليدخل بالسهم الواحد ثلاثة أنفار الجنة، صانعه المحتسب في عمله الخير، والرامي به، والممد به» وفي رواية «ومنبله فارموا واركبوا، وأن ترموا أحب من أن تركبوا، كل لهو باطل، ليس من اللهو محمود إلا ثلاثة تأديب الرجل لفرسه، وملاعبته أهله، ورميه بقوسه ونبله، وإنهن من الحق، ومن ترك الرمي بعد ما علمه رغبة فإنها نعمة تركها» أو قال (كفرها).

وعن جابر بن عبد الله أن النبي ﷺ قال : «وجبت محبتي على من سعى بين الغرضين بقوسى لا بقوس كسرى»، وقد روى الطبراني في كتاب فضل الرمي من حديث على بن زيد عن سعيد بن المسيب عن أبي ذر قال : قال رسول الله ﷺ : «من مشى بين الغرضين كان له بكل خطوة حسنة».

ج - لم يكن رسول الله ﷺ بمجرد الحض على ممارسة الرياضة وربطها بالجهاد، بل لقد أعطانا القدوة والمثل في ذلك، فقد مارس الرسول الرياضة بنفسه وتشهد بذلك الوقائع الكثيرة التي حفلت بها السنة المطهرة.

ولقد كان الرسول ﷺ صاحب بنية قوية، وقد لجأ الصحابة - رضوان الله عليهم - إليه لما كانوا يعلمون من قوته لكي يفتت صخرة كبيرة عندما اعترضتهم في حفر الخندق بحيث لم تستطع المعاول ولا الفستوس النيل منها، كما نظم الرسول ميدان الرمي، وكان يرمى بنفسه، فلقد مر على نفر من الناس يتناضلون (يرمون) فقال لهم : «ارموا بنو إسماعيل فإن أباكم كان رامياً، ارموا وأنا مع بنى فلان».



فلما أمسك أحد العريقي عن الرمي قال الرسول ﷺ «مالكم لا ترمون»، فقالوا كيف برمي وأنت معهم، فقال الرسول ﷺ «ارموا وأنا معكم كلكم»  
واه الحادي

ولقد صارح الرسول ﷺ عددا من المصارعين الاشداء أمثال ركانة، وأبى الأسود الجنحى وأبى جهل، وكانت الغلبة للرسول ﷺ، حتى كان ذلك سببا فى إسلام بعضهم.

ولقد سابق الرسول ﷺ السيدة عائشة زوجته فتقول فى ذلك : سابقنى رسول الله ﷺ فسبقته فلبثت حتى أرهقنى اللحم (سمنت) فسابقنى فسبقنى، فقال ﷺ هذه بتلك، وفى رواية أخرى أنهم كانوا فى سفر فقال النبى ﷺ لأصحابه : تقدموا، فتقدموا قبل أن يسابق عائشة فى المرتين.

وراء ذلك حكمة، فلا يشاهدها الرجال وهى تجرى، فهناك آداب مرعية يجب الأخذ بها فى ممارسة الرياضة!

ولقد ثبت عن الرسول ﷺ أنه سابق أبى بكر وعمر بن الخطاب وقد فار الرسول ﷺ ثم تلاه أبو بكر ومن خلفهم عمر رضى الله عنهم.

د - وقد حث الرسول الكريم على معاملة الأطفال على قدر عقولهم، ومن أقواله : «من كان له طفل فليصا به». وكان رفيق المعاملة للأطفال، وكثيرا ما كان يدعوهم للعب فكان خبير نموذج يقتدى به فى تربية ورعاية الأطفال، ومن أقواله «لاعب ابنك سبعا وأديه سبعا ثم ألق حبله على غاربه»، وكان الرسول ﷺ يذهب لابنته فاطمة ليلعب ابنها الحسن.

وعن على رضى الله عنه أن النبى ﷺ كان قاعدا، فطلع الحسن والحسين فاعتركا، فقال رسول الله ﷺ - وعلى جالس - : ويها حسين خذ حسنا، فقال على : تؤلب حسن وهو أكبرهما يا رسول الله، فقال الرسول ﷺ : هذا جبريل قائم وهو يقول : ويها حسن خذ حسينا، وفى قول آخر عن أبى هريرة قال : كان الحسن والحسين يصطرعان بين يدى الرسول ﷺ فكان يقول لهم : هيه حسين (بمعنى التشجيع) فقالت فاطمة : لم تقول ذلك؟ قال ﷺ : إن جبريل يقول : هيه حسن



وأخرج أبو يعلى عن عمر بن الخطاب رضى الله عنه قال رأيت الحسن والحسين على عاتقى النبی ﷺ فقلت : نعم الفرس تحتكما ، فقال الرسول ﷺ : ونعم الفارسان هما ، وفى رواية الطبرانى عن جابر قال دخلت على النبی ﷺ وهو يمشى على أربع (أى على يديه ورجليه) وعلى ظهره الحسن والحسين وهو يقول : نعم الحمل جملكما ونعم العبدان أتتما .

وربما جاء الحسن إلى المسجد فالتزم ظهر النبی وهو ساجد ، فبطيل سجوده من أجله ثم يقول لأصحابه بعد الصلاة : إن ابنى ارتحلنى ، وإنى خشيت أن أعجله وكان الرسول يفرج بين رجله حتى يمر الحسن أو الحسين من بينهما وهو قائم يصلى .

وعن عبد الله بن الحارث قال : كان رسول الله ﷺ يصف عبد الله وعبيد الله كثيرا - ابنى العباس - ثم يقول : من سبق لى فله كذا وكذا ، قال فيسبقون إليه ، فيقعون على ظهر النبی وصدرة ، فيقبلهم ويلزمهم .

وعن أبى داود والنسائى عن أنس قال : قدم رسول الله ﷺ المدينة ولهم يومان يلعبون فيهما فقال : ما هذان اليومان ، فقالوا : كنا نلعب فيهما فى الجاهلية ، فقال ﷺ : إن الله أبدلكم بهما خيرا منهما : يوم الأضحى ويوم الفطر .

وعن أبى رافع قال ، قلت : يا رسول الله ، ألولد علينا حق كحقنا عليهم؟ قال : نعم حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمى وأن يورثه طيبا .

### الرياضة والصحابة والخلفاء الراشدون ، (٩)

كان الصحابة رضوان الله عليهم والخلفاء الراشدون من بعد الرسول ﷺ من أشد الناس حبا للرياضة وأكثرهم ممارسة لها ، كما فطنوا إلى القيم البدنية والصحية والخلقية المتضمنة لها ، وكانوا قدوة فى الفروسية ومثالا يحتذى به فى الرماية والمناضلة والسباحة والمصارعة والمبارزة ، كما كانوا من أشد الدعاة للأخذ بأسباب القوة البدنية والحض على ممارسة الرياضة ، وكان أبرزهم فى ذلك عمر بن الخطاب



ولقد أنقذ الساحة كثير من الصحابة - رضوان الله عليهم - كسعد بن عباد،  
وعبد الله بن الزبير

وفي سوق عكاظ (ملتقى العرب) حيث تنصب حلقات الشعر، وكان على  
بعد يسير منها تنصب حلقات المصارعة، ولقد روى أنه كان بالسوق فتى قوى عُدت  
العرب عن قوته في حضرة عمر بن الخطاب، فما كان من عمر إلا أن قال : أبهذا  
الفتى تخوفوننى، لست للخطاب ابناً إن لم أصرعه لأول ما اللقاء. وفعلاً بدأت بينهم  
مباراة حامية التف حولها كل من بالسوق، ولقد ترك عمر ذلك الفتى يحاوره  
ويحتال ليصرعه وهو لا يزال في موقف المدافع حتى أحس أن قوى الفتى قد  
خارت فانقض عليه فركب اكتافه وألقاه أرضاً<sup>(٧)</sup>.

ولقد كان عمر مصارعاً قوياً، ولكن لم تغن عنه قوته في مصارعة سيف الله  
المسلول خالد بن الوليد، حيث تغلب عليه خالد في منافسة شديدة أصيب فيها عمر  
بكسر في قدمه

كما ولع عمر بن الخطاب بالسباحة وألعاب الماء، فكان يشجع ذلك، وفي  
قول عبد الرحمن بن زيد بن الخطاب : كنت أنا وعاصم بن عمر بن الخطاب في  
البحر - وعن حرم - يغيب رأسى وأغيب رأسه وعمر ينظر بالساحل، بل كان عمر  
يبارى بنفسه وينزل إلى الماء وهو حرم مع ابن عباس حيث يقول له : تعالى أبائيك  
في الماء أينما أطول نفساً. (أى منافسة في طول ومن الغوص).

وكان عمر ينصح الناس بحمامات الشمس، فيقول : عليكم بالشمس فإنها  
حمام العرب. كما طالب المسلمين بالتأهب والاستعداد البدنى، وذلك في قوله  
(واخشوشنوا) أى تعاطوا ما يوجب الخشونة ويصلب الجسم ويصبر الفرد على  
الحر والبرد والتعب، وفي قوله (واخلولقوا) ومعناها تهيئوا واستعدوا لما يراد  
منكم، وقوله (واقطعوا الركب) حتى يعتادوا ركوب الخيل بدون (سرج) وأن  
(ينزوا على الخيل نزوا) أى يثبوا فوقها وثباً.

ويروى المحاملى عن ابن عمر أن عمر سابق الزبير بن العوام، فسبقه الزبير  
فقال سبقتك ورب الكعبة، ثم إن عمر سابقه مرة أخرى فسبقه عمر، فقال له :  
سبقتك ورب الكعبة



ولقد كتب عمر إلى الولاة في البلدان أن يهتموا بالتربية البدنية للأولاد.  
فكتب إلى أبي عبيدة بن الجراح أن علموا غلمانكم العوم، ومقاتلتكم الرمي،  
وفي موقع آخر كتب إليهم أما بعد فعلموا أولادكم الرماية والساحة وركوب  
الخيال (٥).

وفي وقت الراحة في موقعة اليرموك قال القائد المسلم أبو عبيدة بن الجراح  
من يسابقتي؟ فقال له الشاب : أنا إن لم تغضب. وبذلك فطن القائد المسلم لدور  
الرياضة في رفع الروح المعنوية وإدراك مفهوم الراحة الإيجابية.

### ٢- الرياضة ومفكر التربية المسلمين : (٩)

آمن كثير من الفقهاء والمفكرين المسلمين بأهمية النشاط البدني والرياضة،  
ولم تنب عنهم القيم التربوية لهذه النشاط، ولقد تضمنت أعمالهم ومؤلفاتهم  
وأقوالهم الكثير في أهمية التربية البدنية والرياضة سواء كان ذلك في شكل  
صريح، أو متضمناً خلال سياقات مؤلفاتهم، ولقد وصل الاهتمام بالإمام (ابن قيم  
الجوزية) المتوفى سنة ٧٥١ هـ أن أفرد كتاباً كاملاً عن الفروسية، فذهب في ذلك  
مذهب أستاذه شيخ الإسلام أحمد بن تيمية الذي دعا الشباب إلى تقوية أبدانهم  
بالرياضة وترك الحياة الناعمة، ولقد أفرد ابن تيمية فصولاً في كتابه ضمنها كافة  
الوان النشاط البدني والرياضي الإسلامي، بل لقد خصص فصولاً كاملة لتوضيح  
نواحي إدارة وتحكيم هذه الأنشطة، ولم يفته أن يخصص أجزاءً كاملة لشرح الأداء  
الفني ومراحل تعليم بعض هذه المهارات ووصفها بدقة شديدة.

ونصح (ابن قيم الجوزية) بإطعام الأطفال دون السبع حتى ترتفع قاماتهم  
وتعتدل أجسامهم وحتى لا يصابوا بالكرار ووجع القلب  
كما حذر من إجبار الطفل على المشي قبل وقته تجنبا لما قد يصيب أرجل  
الطفل من ضعف واعوجاج نتيجة ذلك

ولقد أشار الرئيس (ابن سينا) المتوفى سنة ٤٤٣ إلى أهمية التربية البدنية  
بالرغم من إيمانه بالفصل بين العس والحس - ولقد ربط في كتابه «السياسة» بين  
التعلم المعرفي والنضج البدني، فيقول «فلذا اشتدت مفاصل الصبي واسوى  
لسانه ونهيا للتلقين أخذ في تعلم القرآن وصور له حروف الهجاء»

\* ثبت ما بدت به العسر خطأ على أنه قد ... للبدء



ولقد فرقت جماعة (إخوان الصفا) بين النفس والجسم، فالنفس هي الأشرف، فهي المحركة للجسم والمكبسة له الحياة والقدر، أما الجسم فهو جوهر عميق غير حي ولا متحرك ولا حساس والنفس هي الفاعلة فيه هذا، ولقد أشار جماعة (إخوان الصفا) إلى العلاقة بين طبيعة الجسم والمزاج السلوكي للفرد وطباعه، كما أوضحوا تأثيرات البيئة على أجسام الناس ومظاهر أبدانهم، كما كتبوا عن أن المحاكاة والاختلاط تساعد على نقل الأفكار، فإذا نشأ الصبيان مع الشجعان والفرسان وأصحاب السلاح وتربوا معهم، تطبعوا بأخلاقهم وصاروا مثلهم.

ولقد أفرد إخوان الصفا فصلا بارزا في رسائلهم أسموه «فصل السياسة الجسمانية» أكدوا فيه على أهمية العناية بالبدن والرفق به ووقايته من الإسراف عليه في المأكلات أو الملذات وطالبوا بالاعتدال في الباءة والحركة لزوما للعافية وتجنباً للسقم.

ولقد تناول الإمام (أبو حامد الغزالي) المتوفى سنة ٥٠٥ هـ موضوع تنبيه البدن واللعب من منظور تربوي إسلامي، فأشار إلى أن كثرة الأكل جالبة لكثرة الشرب وبالتالي للنوم والبلادة، وقصور الحواس والذهن وكسل الجسم، كما ربط بين صحة النفس ومزاج البدن، وطالب بأن يؤذن للصبي بعد الانصراف من الكتاب أن يلعب لعباً جميلاً يستريح إليه من تعب المكتب، بحيث لا يتعب في اللعب، فإن منع الصبي من اللعب فإن الإرهاق في طلب العلم يميته قلبه، ويبطل ذكاه وينقص عيشه حتى يتلمس الصبي الحيلة للخلاص منه، كما نصح بأن يعود الطفل على الخشونة وعدم النوم نهاراً وعلى المشي والحركة والرياضة، ووجه أنظاراً إلى العادات القوامية فطالب بأن نعلم الطفل الجلوس الصحيح.

وتناول المفكر الاجتماعي المسلم (عبد الرحمن بن خلدون) المتوفى سنة ٨٠٨ هـ في كتابه (المقدمة) جسم الإنسان وأثر البيئة الفيزيكية في تشكيله وتكيفه ولياقته، فيشير إلى أن الناس ممن يعيشون في إقليم قفر شحيح ويقتاتون بالتافه من الطعام، هم أقوى أبداناً من المترفين المنعمين، فالوائهم وأبدانهم أنقى وأشكالهم أحسن لأن كثرة الأغذية في الحضرة تخلف في الجسم فضلات رديئة فاسدة ينشأ عنها قبح الشكل وترهل البدن واسترخاؤه، ولذلك فهو يقرر أن الجوع أصلح



للبدن. وبذلك فطن ابن خلدون إلى العلاقة المركبة بين البيئة والغذاء واللياقة البدنية وأغماط الأجسام.

وقد شغل الإمام (الشافعي) المتوفى سنة ٨٢٠ هـ بالفروسية والرمى حتى أنه اعتبرها من السنة الشريفة، وكان يقول: «كان همى فى شيئين: الرمى والعلم فصرت فى الرمى بحيث أصيب من عشرة عشرة». ولما كان بالفسطاط - عاصمة مصر - مر بكان للرماية فإذا برجل يرمى بقوس عربية وكان ماهرا، فقال له الشافعي: أحسنت وبارك الله فيك، وأعطاه ثلاثة دنانير واعتذر له عن قلتها إذ لم يكن معه غيرها وهو فى الطريق.

وكان الإمام الشافعي يرى أن كثرة الأكل والشرب من شأنها جلب الكسل. ونصح المعلمين برياضة البدن ومعاناة المشي، فقد قيل إنه ينعش الحرارة ويذيب فضول الأخلاط وينشط البدن.

أما (سعد الله بن جماعة) فكان يدعو لتلاميذه إلى منهج تنظيمي للوقت ما بين العمل الذهني وغيره من مناشط الإنسان وكان يدعو إلى عدم الإسراف فى الطعام والركون إلى الكسل مستشهدا بأقوال الإمام الشافعي فى ذلك، ونصح بأن لا يزيد وقت النوم عن ثماني ساعات أو أقل، ويرى أنه لا بأس أن يريح التلميذ نفسه وقلبه وذمته بأن يتفرج فى المنتزهات ويمارس الرياضة البدنية والمشي.

ويرى (القاسبي) المتوفى سنة ٤٠٣ هـ أن اللعب من الدواعي التى تبعث الصبي على الانصراف عن العلم والمعلم، وذلك على الرغم من إيمانه بأن اللعب من طبيعة الأطفال فى هذه السن الصغيرة حيث تشتد حيويهم وتكثر حركاتهم، فهم يقبلون على اللعب بدافع فطري، إلا أنه - كمادة أهل عصره - يرى أن اللعب من الذنوب التى تستوجب العقاب فهو من الرذائل، ولكنه مع ذلك يؤمن بالرفق فى معاملة الصبيان والإذن لهم بالانصراف من الكتاب ظهرا لتناول الطعام واللعب ثم العودة ثانية إلى الكتاب.

وكتب (أحمد بن مسكويه) المتوفى سنة ٤٢١ هـ فى كتابه (تهذيب الأخلاق) مؤكدا على أهمية حفظ صحة البدن من خلال اتباع آداب المطاعم التى تتراد للصحة ودفع الجوع لا للتلذذ، وتحت عنوان آداب متنوعة أشار إلى بعض الاعتبارات



التربية للصبيان، منها أن يمنع من الأكل حتى يفرغ من وظائف الأدب والعلم ويتعب تعباً كافياً، وأن يمنع من النوم الكثير ليلاً، وأن يمنع البتة عن النوم نهائياً فإنه يقبحه ويميت خاطره، وأن يمنع كذلك من الفراش اللين والترف، حتى يصلب بدنه ويتعود الحشونة وأن يعود المشى والحركة والركوب والرياضة حتى لا يتعود أضعافها، وقد ذهب مذهب الغزالي في أن يلعب الصبي في بعض الأوقات بحيث يستريح من تعب الأدب ويحيث لا يتعب في اللعب.

وقد ذهب (الزرنوجي) المتوفى سنة ٥٧١ هـ مذهب مفكرى عصره في الاهتمام بالصحة البدنية واقتراح تقليل الطعام علاجاً للكسل والنسيان.

ولقد وجه (أبو القاسم عبد الله بن محمد) سؤالاً إلى (معيق بن أبي الأهر) - وهو أحد معلمى عصره - : ما حال صبيانكم فى الكتاب؟ فأجاب معيق : ولع باللعب كثير، فقال أبو القاسم : إن لم يكونوا كذلك فعلق عليهم التمام. وهو يقصد أن اللعب لدى الصبيان أمر طبيعى فإن لم يكونوا كذلك فإنهم غير أسوياء. (وكانت التمام خرة تعلق على صدر المريض التماساً للشفاء).

وجاء فى كتاب (الإرشاد والتعليم) لبعض رجال الصوفية :

«ومن عجب أن يسفرح الناس بالأطفال قليلى الحركة البعيدين عن اللعب ويعتبرونهم عقلاء متزينين ويتوسمون فيهم الخير، ولم يعلموا أن الأطفال الذين طبعوا على السكون وعدم الحركة لابد أن يكونوا مصابين بأمراض جسمية أو عقلية بحيث يتول أمرهم إلى ضعف الحياة وكدر العيش إذا لم يأخذوا من الصغر بالرياضة والحركة وأبنية أجسامهم».

هذا ولم يقتصر الإيمان بقيمة الرياضة والتربية البدنية على أئمة الفكر والتربية الإسلامية فحسب بل آمن بها القادة السياسيون والولاة المسلمون، فقد أوصى (عبد الملك بن مروان) مؤدب ابنه «أن يربى المؤدب عقل الولد وقلبه وجسمه».

كما جاء فى البيان والتبيين أن (الحجاج) قال لمعلم ولده «علم ولدى السباحة قبل الكتابة».

كما جاء أيضاً أن (ابن التوأمة) قال : «علم ابنك الحساب قبل الكتاب .. وفيما يجب على الآباء من حفظ الأبناء، أنه يعلمه الكتاب والحساب والسباحة.



## الرياضة كنظام تربوي إسلامي :

اجتهد المربون الإسلاميون في الالتزام بتعاليم الدين وبسنة الرسول ﷺ. وكان القرآن الكريم دائما هو مرجعهم في ذلك ولم تخرج قضايا التنمية عن هذا الالتزام، ولقد قدم (ابن قيم الجوزية) كتابه (الفروسية) بقوله «هذا مختصر في الفروسية الشرعية النبوية التي هي من أشرف عبادات القلوب والأبدان، الحاملة لاهلها على عزة الرحمن...».

وكانت المواد الرئيسية للمنهج في المرحلة الاولى للتعليم تتكون من : القرآن والدين والكتابة والشعر، وفي حالات كثيرة كان يضاف النحو، القصص، السباحة.

وقد كانت أمكنة التعليم في التربية الإسلامية - قبل انتشار المدارس - عبارة عن : الكتّاب وقصور الخلفاء والأمراء، والمساجد، وحوانيت الوراقين، ومنازل العلماء.

وبديهى أن ضيق هذه الأماكن لا يتناسب وممارسة الرياضة كنظام تربوي، وفي هذه الفترة (القرن الرابع الهجري) - أهملت الرياضة والتربية البدنية - على الرغم من اهتمام السلف بها في صدر الإسلام، ويعزو (الأهواني) ذلك إلى سببين:

١ - خلو الكتّاب من الأفنية وضيق مساحته بالنسبة لحرية الحركة في اللعب.

٢ - ضيق النظرة التربوية في هذه الحقبة واقتصارها على العلوم الدينية

وهذا بالرغم من أن الرياضة لا تعارض مع علوم الدين . وللأسباب السابقة لم يكن معلم الكتاب هو المختص بهذا النوع من التعليم.

ويعتقد (الأهواني) أن أقوال التربويين الإسلاميين بشأن الرياضة والتربية البدنية، إنما تعبر عن مزاج أصحابها، وأنها لا تدل على شيوع هذه المبادئ، فلم يكن معلم الكتاب هو المشغول عن تعليم الرماية والسباحة، ولا يتعلم الصبي هذه المناشط في سن السادسة أو السابعة، فهو - في رأيه - أصغر من أن يتعلم ذلك، وإنما يعد ذلك ترفا في التعليم يتلقاه أثناء الخاصة فقط على أيدي معلمين ومدربين متخصصين بذلك المس



و هناك عصر التحفظات على استنتاجات (الأهوانى)، فأقوال المربين الإسلاميين من السلف لا يمكن أن يكون مصدرها الوحيد هو مزاج أصحابها فقط دليل لها في مجملها أقوال متشابهة، وسكاد تجمع على أهمية التريض، الحفاظ على السدد وعدم الإفراط في الطعام، وتنتهى عن الركوس إلى الكل والنوم الكثير وقلة الحركة، ولقد كان الكتاب والسنة هما المصدران الأساسيان لآى أحكام تصدر عنهم، والأمر في مجمله اجتهاد في التفسير والتوجيه، فكيف تكون أراؤهم ذاتية (مزاجية) وأمامهم السنة المطهرة تزخر بآيات التقدير للنشاط البدنى والرياضة واللعب، وترفع من شأن من مارسها وأقامها وتجعله كمن أقام السنة، ولقد كانت المناشط الرياضية في عهد الرسول ﷺ والخلفاء الراشدين إحدى أهم وسائل الإعداد للجهاد وبذلك ارتبطت - تربويا - بأهداف الدولة الإسلامية.

وإن كان ضيق النظرة التربوية في الفترة التي تلت عصر الخلفاء الراشدين أحد أسباب الإعراض عن التربية البدنية (كنظام تربوى) - في رأى الأهوانى - فإن ذلك لا يرجع مطلقا إلى الفلسفة الحققة للتربية الإسلامية - بمعناها الأصولى - بل إلى ما يواجه التربية الإسلامية ما بين الحين والآخر من ضيق أفق المنوطين بها أو تأثرها ببعض تيارات الفكر الوارد، وهذا ما نلاحظه بوضوح في آراء بعض المفكرين كثنائر (إخوان الصفا) ثنائىة الإغريق واصطبغ آرائهم في التنمية البدنية بذلك.

وفي دراسة عن التربية البدنية والجهاد في سبيل الله، استخلص (رشاد ح) أن التربية البدنية - بمفهومها الصحيح - لا تتعارض مع الإسلام وإنما يدعو لها ويحث عليها، وأن التربية البدنية - بما تشتمل عليه من تنوع في ألوان النشاط ونلقائىة محبة - يمكن أن تسهم إسهاما فعالا في سبيل تحقيق الأهداف العامة للتربية الإسلامية وخاصة التربية الجهادية.

وذكر (عبد الله علوان) أن على الفرد المسلم أن يمارس «الرياضة لمواجهة الفراع وللوقاية من الأمراض وللتعود - من الصغر - على التمرين البدنى وأعمال الجهاد»، إلا أنه وضع حدودا تربوية كإطار عمل إسلامى لممارسة الرياضة في ظروف إسلامية، وذلك بإيجاد توازن بين الممارسة الرياضية وبقية الواجبات اليومية من تحصيل علم وعبادة، وأن يراعى الممارس حدود الله ويتقى الشبهات فلا يأتى



بأعمال جاهلية كالعري في ميراد المصارعة أو السباحة المحتلطة بين الخسير . وأن يجتهد المسلمون في تحرير النية الصالحة والتوجيه التربوي الدائم لممارس الرياضة<sup>(٩)</sup>.

ويشير (محمد قطب) إلى أن الرياضة البدنية عامة هي جزء من منهج التربية الإسلامية الذي تنص عليه أحاديث الرسول ﷺ ويقصد بها تقوية الجسم ورياضته على احتمال المشاق وبذل الجهد، كما يقصد بها قوة الأخذ بنصيب الإنسان من الحياة والاستمتاع به، ولأن الحياة جهاد فهي في حاجة إلى جسم وثيق متين البنيان<sup>(٩)</sup>.

### المنشآت الرياضية الإسلامية : (٨)

اعتنى العرب عبر تاريخهم الطويل بأجسامهم، ومارسوا الرياضة فاكتملت فوتهم، وتعدوا النزال والاعتراك والمسابقة بالأقدام وبالحيل حتى عظم احتمالهم وقويت شكيمنتهم، وصهرتهم الصحراء وظرفوها فعودتهم الجلد والمثابرة، كما عنوا عناية خاصة بأدوات القتال والنزال كالسيوف والخنجر والرماح والسهام، واقتنوا الأصل من الخيول، فكل الدلائل تشير إلى اعتبار الرياضة الإسلامية نظاما اجتماعيا موجودا ومستعدلا وله أسانيد قوية من القرآن والسنة وسير الصحابة والتابعين والعلماء الأقدمين.

### اللعاب والحلبات :

في عصر الخلفاء الراشدين روى الفاكهي أن عمر بن الخطاب قدم مكة فرأى الكرك يلعب به، فأقره، وهو لعب قديم كان أهل مكة يلعبون به في كل عيد وفي المناسبات، وكان لكل حارة من حارات مكة كرك يعرف به ويجتمعون له ويلعبون به، ويذهب الناس فينظرون في تلك المواضع، وقد ذكر الفاكهي : قدم رجل من أهل مكة، فقال : تركت فتيان قريش يلعبون بالكرك بين الصفا والمروة.

ولعل أقدم المنشآت الرياضية والترويحية في العصور الإسلامية الأولى هي قصور البادية التي أنشئت في عهد الخلفاء الأمويين . وهم من أصول حجازية من عرب البادية، ومع أنهم كانوا يستمتعون بمباهج الترفيه في عاصمتهم دمشق، إلا أنهم كانوا يحون إلى قضاء فترات مستقطعة في الصحراء التي نشئوا في بوعها



وذلك على سبيل التريض، فبنوا عددا من القصور فى بادية الأردن وسوريا على أنها مرابع للصيد والقنص، حيث يقضون فيها بضعة أسابيع من كل عام للاستمتاع بما تتيحه البادية من وسائل للهو والرياضة والفروسية والألعاب، بالإضافة إلى ما توفره الحمامات من مسرات. كما كان الرقص والطرب من النشاطات الترويحية الشائعة فى ذلك العهد، وهناك العديد من هذه القصور كقصر السراج، وقصر عمرة الذى أنشأه الخليفة الأموى الوليد الأول خلال فترة حكمه ويعتقد الأثرى هاردنج Harding ١٩٦٧م أنه كان يستعمل لغرضين أحدهما أنه كان مربعا تستعد فيه جماعات الصيد كى تبدأ رحلتها للصيد والقنص، أما الغرض الآخر فكان للاستحمام، وقد أعد لكى يبهج الناظرين بمشاهد الجميلة وجوه الجاف، وكانت جذرائه مزدانة ببعض الصور الملونة التى تبدو فى بعض مشاهداتها ألوان من النشاط الرياضى.

وكان فى مصر مواضيع للصيد والقنص أيضا، فجاء فى كتاب البيرة، وكتاب المصايد لكشاجم ما نصه :

«كنا نخرج للصيد بمصر فى موضع يعرف بدير القصير على ذروة جبل المقطم مطل على النيل فهو سهلى جبلى بحرى :

«سلام على دير القصير وسفحه فجنات حلوان إلى النخلات»

وكان الإمام (الشافعى) المتوفى سنة ٢٠٥ هـ شغوبا بالرياضة الفروسية والرمى بالقوس، ولما كان فى الفسطاط - عاصمة مصر بعد الفتح الإسلامى - مر بكان للرماة فرأى رجلا يرمى بالقوس، وكان ماهرا، فشجعه الإمام الشافعى وأثنى عليه وكافاه بمبلغ بسيط هو كل ما كان معه كما سبق أن ذكرنا.

ويبدو من سياق الرواية أنه كان بمصر أماكن خاصة بالرماية، يرتادها أبناء الشعب، فلم تكن مقصورة على الأمراء أو الفرسان وحدهم، وإلا ما كافاه الشافعى (بمبلغ بسيط).

وفى الربع الأول من القرن الثالث للهجرة بلغت العناية بإقامة المنشآت والتسهيلات الرياضية شأوا بعيدا متمثلة فى حلبات السباق وساحات اللعب بالصولحان، وكان ذلك فى عهد الخلفاء العباسيين كالمعتصم وابنه المتوكل، فغالبية



جيشه من الفرسان، وقد أقام لهم اصطبلات الخيل وثكنات وميادين وحلقات واسعة حتى يمكن لهم التدريب فيها.

وفى مدينة سامراء على نهر دجلة بالعراق، بنى المعتصم قصرا سمي بالجوسق الخاقاني، يعرف الآن ببيت الخليفة، جعله يطل على ساحة كبيرة يلعب فيها بالصوالج، وميدان عظيم للسباق.

وفى العصر العباسي الثاني كانت الملاعب والساحات الرياضية أحد المكونات الأساسية فى القصور، ولقد اشتهر فى ذلك أحمد بن طولون، فقد بنى لنفسه قصرا عظيما فى شمال القطائع، كان يسمى بقصر الميدان، وقد جعل فيه الحدائق الفناء والبساتين العامرة وأحاطه بالملاعب والساحات الرياضية، وظل قائما حتى أواخر عهد الملك الناصر محمد.

#### ساحات التدريب الرياضى : (٨)

عرف المسلمون التدريب الرياضى عبر حضارتهم الممتدة لآلاف السنين، فتفيد الكتابات التاريخية أن التدريب الرياضى كان عملا منظما له أمانته المخصصة، فكانت هناك منشآت وساحات للتدريب الرياضى بعضها مخصص للجند والآخر لعامة الشعب.

وكانت منشآت التدريب الرياضى وساحاته وأجهزته وأدواته تعبر فى مجملها عن مدى تقدير المسلمين للرياضة وحبهم للمنافسة وتطلعهم لمستويات أعلى فى الأداء الرياضى، وكان (النارود) أو تدريب الدائرة أحد منشآت التدريب الرياضى على أعمال ومهارات الفروسية.

ويعتقد أن الأصل فى تدريب الدائرة (النارود) إنما هو أصل فارسي، وكان النارود منشأة رياضية متكاملة للتدريب على إتقان المهارات، وهو ميدان دائرى به خطوط دائرية متداخلة تضيق كلما اتجهت نحو مركز الدائرة وتتراوح سعته ما بين السبعين إلى الثمانين ذراعا، وكلما ضاقت دوائر النارود صعبت الحركة على الفارس والفرس، وهو يهدف إلى التدريب على التحكم والقدرة على المناورة والانعطاف الحاد.



وقد أخذت منشآت التدريب على الفروسية (النارود) أخذ أشكالاً متعددة، كان آخر ما توصلوا إليه فى هذا الفن، إنهم أنشؤا دائرة متسعة القطر يلامس محيطها من الخارج دائرتان أصغر منها على كل جانب من الدائرة الكبرى.

ويبدو أن هاتين الدائرتين الصغيرتين قد أعدتا للتدريب على واجبات حركية معينة، كما كان بداخل النارود جانب معين لمساعدات التدريب على قدر كبير من الفاعلية والملاءمة لطبيعة رياضة الفروسية، فيذكر (ابن تغرى) أن الفارس كان يتدرب على الركوب والنزول من الفرس، وكان يرتقى بمهاراته عن طريق أداء حركات تتميز بالصعوبة كملاحقة الفرس أثناء ركضه والوثوب فوقه، أو التقاط الأسلحة من على الأرض وهو ممتط جواده المسرع، فإذا انتهى من ذلك دخل على (البرجاس) وهو هدف خشبي عبارة عن سبع قطع خشبية مركبة بعضها فوق بعض حتى تطاول رأسه الفرس، وتنتهى من أعلاها بحلقة معدنية تستخدم كهدف يصوب عليها الفارس برمح، ثم يعرج الفارس على (القبق) أو (القيغخ) هو أحد مساعدات التدريب على الرمي بالقوس والسهم.





فارسان يتدربان  
على رمي القوس  
بالقوس والسهم



فارس مملوكي يبلع القوسه بسيفه وتلاحظ في الخلفيه بعض المتفرجين

# العربية البدنية والرياضة فى صور النهضة والعدالة



## الفصل الرابع

- التربية البدنية والرياضة فى بريطانيا.
- التربية البدنية والرياضة فى ألمانيا.
- التربية البدنية والرياضة فى الدنمارك.
- التربية البدنية والرياضة فى السويد.
- الألعاب الأولمبية الحديثة.



## التربية البدنية والرياضة في عصور النهضة والحداثة

### التربية البدنية والرياضة في بريطانيا :

تعد بريطانيا في وضع معزول بالنسبة لعلاقتها بقارة أوروبا، وغشلت علاقتها بالتربية البدنية والرياضة من خلال تكوين نظام للإعداد الحربي يعتمد على التدريب البدني الصارم بهدف الدفاع القومي، وكانت اهتماماتها متصلة بأنشطة الرياضة في الهواء الطلق، وفي عصر الإقطاع كانت الرماية بالقوس والسهم هي الرياضة الأكثر شعبية، وفي القرن الخامس عشر انتشرت رياضة الجولف وسرعان ما توقفت بحكم القانون لما سببته من إزعاج، لكن سرعان ما عاودت الانتشار بواسطة النبلاء (٦٣).

ويقال أن أصل رياضات كثيرة قد نبع من الجزر البريطانية، منها الهوكي، التنس، الرجبي، البولينج، الكريكت، وكما هو ملاحظ فإن غالبية هذه الرياضات ذات طابع ترويحي، فضلا عن رياضات مثل القفز بالزانة، تطويح المطرقة، كما أن هناك رياضات تقليدية نشأت في أماكن أخرى لكن تعهدها الشعب البريطاني ورعاها مثل البادمتون (الريشة الطائرة) (٦٤).

ولقد استشعرت بريطانيا الحاجة إلى تنظيم التربية البدنية في بدايات القرن التاسع عشر، فاستعانت بكلايس Clais من سويسرا، وكل من إيرينهوف Ehrenhoff وجورجي Georgii من السويد في تطوير التربية البدنية، ونالوا إعجاب الشعب البريطاني بطريقتهم، وظهر أرشيبالد ماكلارين Archibald Maclaren الذي درس النظريات والمبادئ الرياضية خلال فترة انتعاش الرياضة في أوروبا، وعاد إلى إنجلترا حيث عين مشرفا على التدريب البدني بالجيش، وألف كتابا عن النظام العسكري للتدريب البدني، وقد انتقد الطريقة السويدية لأنها ترمي إلى الجانب العلاجي أساسا وعاب على الطريقة الألمانية اعتمادها على الموسيقى المصاحبة وجماعية الأداء، ومن إسهامات ماكلارين البارزة اهتمامه ببحث مقاييس جسم الإنسان (الأنثروبوميترى) وتأثير النشاط البدني عليها. (٦٥)





مباراة في الرجبي بين ويلز، وأيرلندا عام ١٩٣٨



الكريكت، أحد الأنشطة التقليدية في التربية البدنية الإنجليزية

## التربية البدنية والرياضة في ألمانيا :

أسهمت ألمانيا إسهاما واضحا في إرساء المفاهيم الحديثة للتربية البدنية والرياضة اعتبارا من عصر النهضة الذى أرسى قواعد كثير من العلوم والفنون والأنظمة فيما عرف بحركة التنوير.

ويمكن التعرف على إسهامات ألمانيا من خلال جهود قادة التربية البدنية بها.

### • التوجه الطبيعى : Naturalism :

فى عام ١٧٧٤ أسس يوهان بيسداو Johann Basedow مدرسة حب الإنسانية Philanthropinum ، وهو معلم ألماني اشغل فترة طويلة فى الدنمارك وتشجع بأفكار قادتها التربويين هناك، ولما عاد إلى ألمانيا أسس هذه المدرسة لتكون مجالا لتطبيق أفكاره التربوية الطبيعية التى يؤمن بها<sup>(٦٢)</sup>.



القفز بالصفا ويدونها

رسم من كتاب جوتس موتس ، الجمناز  
للصغار، ١٧٩٣

وفى هذه المدرسة خصص بيسداو ثلاث ساعات يومية لأنشطة تعليمية وترويحية كالجمباز، الألعاب، المبارزة، ركوب الخيل، الرقص، بينما خصص ساعتين للعمل اليدوى، ثم استعان بمدرس هو يوهان سايمون Johann Simon الذي أدخل بعض الرياضات ذات الأصل الإغريقى المكونة من الوثب، الجرى، الرمى، والمصارعة، ولقد آمن سايمون بالفكر التربوى الطبيعى كذلك، فاستعان بمعطيات الطبيعة فى علم الأجهزة والأدوات الرياضية من الأشجار وأخشابها، مثل عارضة التوازن، عص القفز، أرجوحات الأشجار، العقلة<sup>(٦٢)</sup>.

ولقد كان لأفكار بيسداو صدى كبير فى ألمانيا وأوروبا مما عمل على تطوير مفهوم التربية البدنية<sup>(٦٥)</sup>.



وفى عام ١٧٨٥ وضع كريستيان سالزمان برنامجا فى معهد شنفثال Schne-fenthal وهو معهد تربوى ، واستقدم فيه زميله جوتس موتس Guts Muths الذى قام بالتدريس فيه لمدة خمسين سنة، ولقد تأثر موتس بأفكار وكتابات بيسداو، كما قدم أنشطة مماثلة لما قدمه بيسداو، بالإضافة إلى أفكار جديدة للأجهزة الرياضية، كما تعمد ربط العمل اليدوى ببرامج النشاط البدنى كالبيستنة والتجارة وغيرهما، ولقد كانت أهم تأثيرات جوتس موتس متمثلة فى مؤلفاته : «الجمباز للصغار» ، «الألعاب»، حيث كان لهما تأثير كبير فى تطوير التربية البدنية والرياضة، ووضع أسس ومبادئ النظام<sup>(٦٢)</sup>.

وذكرت ويست Wuest أن جهود جوتس موتس فى مجال التربية البدنية رفعتة إلى مصاف الرواد فى هذا المجال من مؤسسى التربية البدنية الحديثة<sup>(٦٥)</sup>.

### \* التوجه القومى : Nationalism

يبرز فى هذه المرحلة فردريك يان Friedrich Jahn ، كبطل وطنى مناهض للاستعمار الفرنسى وكرائد من رواد التربية البدنية والرياضة، فقد زار معهد شنفثال، واستعار جوانب كثيرة من أفكار وبرامج جوتس موتس، لكنه وظفها لاعتبارات قومية أكثر منها طبيعية، وذلك لتقوية أجيال الشباب الألمانى وإكسابهم اللياقة والمهارة توطئة لمقاومة المحتل الفرنسى، وتحرير الأرض الألمانية وتوحيدها بعد أن قسمها نابليون الثالث<sup>(٦٢)</sup>.

ولقد أقام مكانا للتدريب البدنى للصغار والشباب فى الغابات خارج نطاق المدن ووضع برنامجا بسيطا للأنشطة البدنية وجهزه ببعض الأجهزة الخاصة بالوثب والقفز والتوازن والتسلق والجرى وسرعان ما التف حوله الشباب وانخرط كثيرون منهم فى ممارسة هذه الأنشطة التى تطورت فى عصره إلى ما عرف بطريقة يان<sup>(٦٥)</sup>.

وانتقد بعض التربويين طريقة يان لأسباب منها أنها لا تتأسس على مبادئ العلوم والتشريح، كما أنها لا تلائم الأطفال والنساء لأنها جافة ومرهقة.

واقترح أدولف سيبس بعض أفكار يان فى التمرينات والجمباز لبناء منظومة لجمباز المدارس الألمانية فى الأربعينيات من القرن التاسع عشر، حيث وضع فى اعتباره كافة المتغيرات الممكنة تأثيرها فى البرنامج مثل : السن والجنس



والتسهيلات، وأماكن الممارسة، واتسمت منظومته بالإنضباط والطاعة، وكان لزاماً على كل التلامذة بنين وبنات حضور حصص التربية البدنية فيما عدا الحالات المرضية، ويعد هذا البرنامج من أهم ملامح تأكيد هوية التربية البدنية الألمانية، كما كان سبباً علامة بارزة لبلاده في هذا المجال<sup>(٦٢)</sup>.

### **التربية البدنية والرياضة في الدنمارك :**

سيطرت النزعة القومية على التمرينات والجمباز الدنماركي مبكراً منذ عام ١٨٠٠، وظهرت مكونات مثل اللياقة، القوة، العسكرية، لتتشكل منها أغراض التربية البدنية في الدنمارك، والتي قدمها رائد التربية البدنية الدنماركي فرانز نختيجال Franz Nachtegall، ففي عام ١٧٩٩ أسس صالة جمباز خاصة في كوبنهاجن كانت الأولى من نوعها، وقد اقتبس نختيجال بعض أفكار وأجهزة جوتس موتس للتربية البدنية في أوروبا، ثم أصدر مؤلفه (دليل الجمباز) عام ١٨٠٩، وفي نفس السنة أصبح مديراً للمدرسة إعداد معلمي الجمباز في الجيش الدنماركي، وسمحت الإدارة بأنخراط مدنيين في هذه المدرسة مما سمح بتوفير عدد كاف من مدرسي التربية البدنية للمدارس، وعين قبل وفاته مديراً عاماً للتمرينات والجمباز على مستوى الدولة<sup>(٦٥)</sup>.

### **التربية البدنية والرياضة في السويد :**

ظهرت النزعة الوطنية السويدية في القرن الثامن عشر بعد اغتصاب الروس بعض الأراضي السويدية، وفي مواجهة قوى نابليون بعد ذلك، وقد أثرت هذه الحمى الوطنية في دفع بير هنريك لينج Per Henrik Ling إلى دراسة التراث الإسكندنافي والكتابة فيه، وخلال خمس سنوات أمضاها في الدنمارك، تعلم لينج من نختيجال الكثير من أفكاره، ومارس المبارزة في سبيل علاج وتحسين أداء ذراعه المصابة بتيبس مفاصلها<sup>(٦٦)</sup>.

ولقد آمن لينج بحصائل ومنافع التربية البدنية على الصحة وأعضاء الجسم وركز اهتمامه بدراسة التشريح ووظائف أعضاء جسم الإنسان للتعرف على تأثيرات



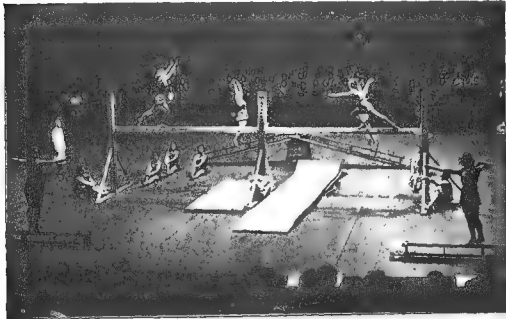
التمرينات على الأجهزة الحيوية للجسم، فكان بذلك أول من لفت أنظارنا إلى هذا الجانب العلمى الذى أصبح يشكل أساسا وركيزة من ركائز النظام الأكاديمى للتربية البدنية والرياضة (٦٢).

ولقد أسس لنج المعهد الملكى المركزى للجمباز فى إستكهولم والذى أتاح التخصص فى ثلاثة مسارات هى :

الجمباز التربوى - الجمباز العسكرى - الجمباز العلاجى (٦٥).

ومن المهم أن نذكر أن دولا كثيرة فى أوروبا قد تبنت نظام لنج فى الجمباز العسكرى، منها إنجلترا، الدنمارك، بلجيكا، اليونان، فضلا عن السويد (٦٢).

ولقد ورث هيلمير لنج Hjalmar Ling عن أبيه اهتماماته، وقام بالتدريس فى المعهد الملكى، وساهم فى تأسيس مدرسة الجمباز بالسويد، معتمدا على مبادئ والده، وعمد إلى تصميم أجهزة للتمرينات والأطفال، تناسب الأطفال بأعمارهم المختلفة (٦٢).



نماذج من الجمباز السويدى التقليدى يؤديه فريق بنات صوفيا عام ١٩٤٧.

## أصول التربية البدنية الحديثة

جون لوك (1704 - 1732) J. Locke  
فيلسوف إنجليزي تنسب إليه مقولة «العقل السليم في الجسم السليم».  
جان جاك روسو J. Rousseau  
فيلسوف فرنسي صاحب الملعب الطبيعي، ومؤلف كتاب أميل.

جماعة محبي الإنسانية - ألمانيا - مي ديسو - (1774).  
جون بيسداو (1723 - 1790) (مؤسس) J. Basedow  
جون سيمون J. Simon، جون دي تويت J. Dutoit (معلمان)

Schneppenthal معهد شنفثال التربوي في جوتة - ألمانيا (1785)  
C. Salzmann كريستيان سالزمان (1774 - 1811) (مؤسس)  
قام بالتدريس في جماعة محبي النسائية  
J. Gutsmuths جون جوتسموثس (1759 - 1839)  
معلم من (1786 - 1835)

فريدريك يان (1778 - 1852)  
F. Jahn  
مؤسس الجمباز الألماني

بير هنريك 1776 - 1839  
P.H. Ling  
مؤسس الجمباز السويدي. مدير  
المعهد الملكي المركزي للجمباز  
(1814 - 1839)

فرانس نختيجال 1777 - 1847  
Nachtgall  
أسس أول صالة جمنازيوم  
في الدنمارك عام 1799،  
أسس المعهد الحربي الرياضي  
في 1804.

أصول التربية البدنية الحديثة  
عن لومبكين Lumpkin

هيلمر لينج (1820 - 1886)  
H. Ling  
طور مدرسة الجمباز السويدية  
استكمل مسيرة والده بير هنريك  
لينج

أدولف شبيس (1810 - 1858)  
A. Spiess  
طور مدرسة الجمباز الألمانية  
في عقد الأربعينيات والتي  
عرفت باسم (Turner)



## الألعاب الأولمبية الحديثة :

### التأسيس :

بعد جهود مضنية وسعى دهب نجح البارون دى كوبرتان De Coubertin فى إحياء فكرة الألعاب الأولمبية القديمة وبدأ سعيه اعتبارا من عام ١٨٩٤ .

وقد تحددت أهداف الحركة الأولمبية الحديثة فيما يؤدى إلى تنمية صفات بدنية وخلقية عالية وإلى دعم روح التفاهم والصداقة بين جميع أبناء البشر والمساواة فيما بينهم ليقوم بينهم تعاون لبناء عالم أفضل تسوده المحبة والسلام والتفاهم، وفى اجتماع عقد فى باريس حضره خمسة وسبعون عضوا<sup>(٣٣)</sup> تقرر إقامة أول دورة عام ١٨٩٦، وكاد المشروع يفشل لولا الدعم المادى للميونيير مصرى من أصل يونانى مقيم بمدينة الإسكندرية . . .

وتقام الألعاب الأولمبية الحديثة مرة كل أربع سنوات كما كانت قديما إلا أن مدتها تصل حاليا إلى ١٦ يوما. وتشرف على الدورات الأولمبية اللجنة الأولمبية الدولية وهى التى تمنح حق إقامتها إلى إحدى (المدن) المرشحة لى تختار من بينها .

### - الدورات الأولمبية السابقة :

١ - ١٨٩٦ أثينا	١٣ - ١٩٤٤ لم تقم
٢ - ١٩٠٠ باريس	١٤ - ١٩٤٨ لندن
٣ - ١٩٠٤ سانت لويس	١٥ - ١٩٥٢ هلسنكى
٤ - ١٩٠٨ لندن	١٦ - ١٩٥٦ ملبورن
٥ - ١٩١٢ ستوكهولم	١٧ - ١٩٦٠ روما
٦ - ١٩١٦ (لم تقم بسبب الحرب العالمية الأولى)	١٨ - ١٩٦٤ طوكيو
٧ - ١٩٢٠ إنفرس	١٩ - ١٩٦٨ المكسيك
٨ - ١٩٢٤ باريس	٢٠ - ١٩٧٢ ميونخ
٩ - ١٩٢٨ أمستردام	٢١ - ١٩٧٦ مونتريال
١٠ - ١٩٣٢ لوس أنجلوس	٢٢ - ١٩٨٠ موسكو
١١ - ١٩٣٦ برلين	٢٣ - ١٩٨٤ لوس أنجلوس
١٢ - ١٩٤٠ هلسنكى (لم تقم بسبب الحرب العالمية الثانية)	٢٤ - ١٩٨٨ سيول
	٢٥ - ١٩٩٢ برشلونة
	٢٦ - ١٩٩٦ أطلنطا

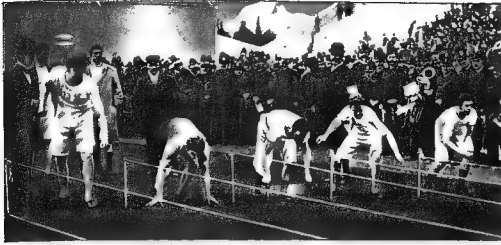


وتعتبر المدينة المنظمة للدورة هي المسؤولة عن اختيار البرنامج وتوفير كافة الإمكانيات البشرية والمادية لتنفيذه. ، وتختار الألعاب من بين اللعوبات المعتمدة كلعوبات أولمبية، أما التنظيم الفني والتحكيم فيكون من مسؤوليات الاتحادات الرياضية الدولية كل في اختصاصه .



صورة تذكارية لتأسيس اللجنة الأولمبية الدولية (دى كوبرتان هو الممك بالقلم)





الاستعداد للبدء في العدو في الدورة الأولمبية الأولى بأثينا ١٨٩٦

### البرنامج الأولمبي والمهراسم :

والألعاب الأولمبية الحديثة تضمنت برامجها المسابقات الآتية :

الغاب القوى (جرى، وثب، رمى، تتابع...)، السباحة، الغطس، كرة الماء، التجديف، الزوارق، الدراجات، الرمى بالقوس والسهم، الفروسية، الملاكمة، المصارعة، الجودو، رفع الأثقال، اليخوت، الجمباز، الرماية، التنس، الريشة الطائرة، الخماسى الحديث (الجرى، السباحة، المبارزة، الرماية، الفروسية). وبالنسبة لألعاب الفرق فإن البرنامج يشتمل على : كرة القدم، وكرة السلة، الكرة الطائرة، كرة اليد، الهوكى.

وتبدأ الأولمبياد رسمياً بحفل الافتتاح وتنتهى بحفل الختام... وهذان المهرجانات أهم احتفالات الدورة بما يتضمنه كل منهما من مراسم وتجمع لرياضى العالم وتأكيد لتقاليد ومشاهد تبقى ذكرياتها ومشاعرها لسنين طويلة فى نفس كل رياضى مشترك فى منافسات الدورة، وفى نفس كل إدارى وحكم بل وكل مشاهد حاضر بالفعل أم متابع لها عن طريق الإذاعة المرئية أو المسموعة والتي أصبحت متاحة بفضل الأقمار الصناعية.

ويسبق افتتاح كل دورة حالياً مهرجان الشعلة التي توقد عند سفح جبل أوليمب حيث كانت تقام الدورات القديمة، ويبدأ أحد الرياضيين فى الجرى حاملاً



الشعلة وهى مضيئة حتى يسلمها بعد مسافة من الجرى إلى رياضى آخر، وهكذا يتم تبادلها بين الرياضيين من مختلف البلدان والدول التى تمر بها، وقد يتطلب الأمر نقلها لعبور محيط أو بحور حتى تصل إلى المدينة التى تقام بها الدورة فى موعد الافتتاح بالضبط، حيث يجرى إيقاد الشعلة الرئيسة المقامة بالاستاد الرئيسى والتى لا تطفأ إلا فى ختام الدورة، فهى تقطع آلاف الأميال فى أيدي آلاف الرياضيين، وقد يضطر الأمر إلى نقلها بطائرة أو باخرة.

والمفروض أن يمثل كل دولة مشتركة مواطنوها، ويشترط أن يكونوا من الهواة الذين مارسوا الرياضة لأهدافها السامية وليس من أجل مادة أو ربح أو منفعة، ويكون على كل رياضى مشترك أن يقسم على ذلك.

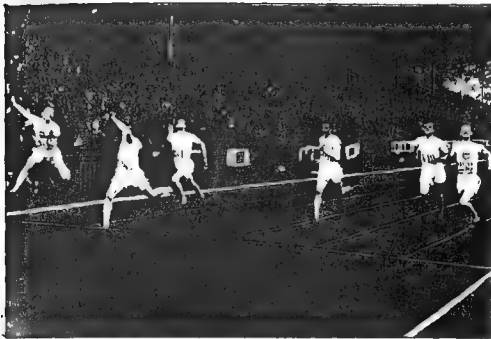
ويعتبر أن مجرد الاشتراك فى الألعاب الأولمبية هو الهدف الأساسى بصرف النظر عما يمكن تحقيقه من فوز ومركز رياضى بطولى .. وهذا يفسر اشتراك مئات الرياضيين فى مسابقات يعلمون مسبقاً أن فرصهم فى الفوز فيها ضئيلة جداً.

هذا .. ويجب ألا يغرب عن البال أن الدورات الأولمبية تتضمن فى برامجها الكثير من مهرجانات ومعارض الفنون الشعبية والعمارة والنحت والتصوير والموسيقى، مما يؤكد شمولها لكافة اهتمامات وتطلعات الإنسان كوحدة من عقل وجسم وروح .. كذلك أصبح من التقاليد التى نشأت حديثاً فى الدورات أن تقام فى أيامها معسكرات دولية للشباب، ومعارض للفنون الجميلة والعمارة الرياضية.

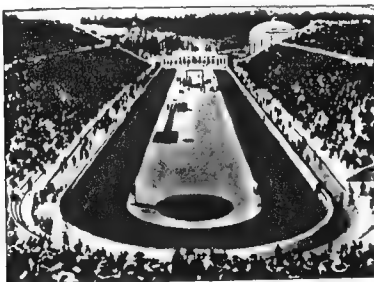
وعلى مر الدورات ازداد عدد الرياضات التى يشتمل عليها البرنامج، كما تضاعف عدد الدول المشتركة حتى وصل إلى أكثر من ١٤٠ دولة - كما اضطر ذلك إلى ضرورة تنظيم تصفيات لتحديد الفرق التى يمكن أن تشارك فى الأدوار النهائية التى تقام أيام الدورة الفعلية وذلك على أسس تضمن تمثيل جميع القارات .. وقد وصلت خمس دول عربية إلى نهائيات كرة القدم فى دورة لوس أنجلوس هى : المملكة العربية السعودية وقطر والعراق ومصر والمغرب.

ورغم أن قصر مدة الدورة والتى تكون حوالى ١٦ يوماً فإن الاستعداد لها يتطلب سنوات طوال من أجل إقامة وتجهيز المنشآت، وتدريب الأيدي العاملة. والإفادة من كافة التقنيات الحديثة وتطورات آلات وأجهزة القياس والتسجيل وضمان صحة النتائج وعدالتها ... الأمر الذى دفع بالرياضة للأمام بخطوات واسعة.





نعماني سباق ١٠٠ متر عدو في دورة باريس



الاستاد الرئيس في أول دورة أولمبية باخينا



وتتخذ الحركة الأولمبية الحديثة شعارا لها هو :

### **الأسرع - الأعلى - الأقوى**

كما تتخذ لها رمزا أو شارة تتضمن خمس حلقات متشابكة من الألوان التي يمثل كل منها إحدى القارات، وهي :

الأزرق - الأخضر - الأحمر - الأصفر - الأسود.

ومن الأفكار الشائعة والمخاطفة عن الألعاب الأولمبية أنها منافسات بين الدول في مجموع الألعاب وهو ما تؤكد دائما وسائل الإعلام فهي تعتمد إلى ترتيب الدول حسب مجموع ما يحصل عليه ممثلوها من ميداليات، وفي ذلك إغفال لمبدأ تكافؤ الفرص بين الدول الكبرى والصغرى من حيث حجم البعثات وعدد الممثلين الذين يمكن تدبير الإمكانيات لاشتراكهم وأن ذلك استشارة للغيرة الوطنية بين الدول المشاركة وتحريف للهدف الأساسي للدورات وهو المشاركة قبل الفوز.

أما الجوائز فهي تتمثل في ميدالية ذهبية للأول، فضية للثاني، برونزية للثالث، بالإضافة إلى دبلوم أولمبي لكل مشارك، ومن تقاليد الدورات الأولمبية ضرورة توزيع الجوائز بعد انتهاء المسابقة مباشرة وطبقا لمراسم محددة، حيث يصطف الثلاثة الأوائل في مواجهة أعلام دولهم والعلم الأولمبي، ويكون البطل في الوسط وعلى يمينه وفي درج أقل علوا الثاني وعلى يساره الثالث، وبعد تسليم الميداليات يعزف النشيد الوطني لدولة الفائز وترفع أعلام دولته ودولتي الثاني والثالث ببطء في مصاحبة موسيقا النشيد الوطني لدولة الفائز.

### **- هي تنظيم الألعاب الأولمبية الحديثة -**

- يجب أن تقام الدورات الأولمبية خلال العام الأول للأولمبياد ولا يجوز بأي حال تأجيل الدورات للعام التالي وإلا يلغى امتياز المدينة المختارة.

- تختار اللجنة الأولمبية الدولية المدينة التي تقام بها الدورة بحيث يتم ذلك قبل موعد الدورة بست سنوات إلا في الحالات الاستثنائية.

- توكل اللجنة الأولمبية الدولية أمر تنظيم الدورة إلى اللجنة الأولمبية الأهلية للدولة التي تقع بها المدينة المضيفة للدورة.



- على المدينة التى تتقدم بعرض بهدف تنظيم دورة اولمبية - أن تتعهد كتابة بمراجعة كافة الاعتبارات والشروط المحددة للمدن المرشحة، وفى حالة المخالفة يكون من حق اللجنة الاولمبية الدولية أن تطبق القواعد والجزاءات التى تقضى بسحب حق التنظيم كله من المدينة

- تقام الألعاب والمسابقات فى حدود المدينة المختارة، ويفضل أن تجرى فى استاد المدينة الرئيسى أو بالقرب منه، وفى حالة تقاسم إحدى المدن المجاورة لشرف استضافة بعض المسابقات يجب أن توافق اللجنة الاولمبية الدولية، على أن تقام حفلتا الافتتاح والختام فى المدينة الاولمبية

- يجب أن يكون للجنة المنظمة للدورة (اللجنة الاولمبية الاهلية) صفة قانونية فهى الهيئة المسؤولة تنفيذيا عن إدارة الدورة وعن أى مشكلات خاصة بتنظيمها، وعليها أن تعمل من خلال الصلاحيات والسلطات المخولة لها دون تخطى لسلطات اللجنة الاولمبية الدولية فى الدولة بالإضافة إلى الرئيس أو السكرتير العام لها إلى عضوية المكتب التنفيذى للدورة.

- غير مسموح بالإقامة فى القرى الاولمبية إلا للمتسابقين والأفراد المرافقين المكلفين بأعمال محددة لفرقهم - كالمدرّب أو الطبيب أو الإدارى - وذلك فى حدود الأعداد ونسبتها المنصوص عليها فى اللوائح.

- يجب تعيين ملحقين من قبل اللجنة الاولمبية الاهلية لدى اللجنة الاولمبية الدولية ليكونوا بمثابة ضابط اتصال بينهما، للمساعدة فى ترتيب السفر والإقامة والإسكان والإدارة وحل كافة المشكلات.

- يجب أن تنظم اللجنة المنظمة للدورة، بموافقة اللجنة الاولمبية، معارض الفنون التشكيلية (رسم/نحت/تصوير)، وعروضاً للفنون الشعبية للمدينة المستضيفة، ويجوز أن يتضمن البرنامج حفلات تمثيل / باليه / أوبرا / موسيقا.

- يجب أن تؤمّن اللجنة المنظمة للدورة إقامة آمنة ومريحة ومخفضة الثمن إلى أقصى حد ممكن، وكذلك بالنسبة لنفقات السفر المستحقة لها عن الإداريين والمتسابقين.



## التاريخ الحديث للتربية البدنية والرياضة في مصر :

### ١- فترة النمو العسكري ١ - ١٨٦٧

نطلع محمد علي باشا إلى إنشاء إمبراطورية مصرية مترامية الأطراف، واعتمد في ذلك على إعداد جيش مسلح سخر من أجله كل شيء بما في ذلك نظم السياسة والاقتصاد والتعليم.

ويعتبر عصر محمد علي فاتحة عهد النهضة الحديثة في مصر، فقد أرسى محمد علي الكثير من القواعد والأسس التي أثرت الحياة السياسية والإدارية والاقتصادية والفكرية وعملت على النهوض بها، ولقد قام محمد علي بإرسال بعثات تخصصية إلى أوروبا حتى يمكن توفير كوادر مؤهلة يناط بها تحقيق أحلامه وتطلعاته. ولقد حاول في أول الأمر أن يدخل العلوم الحديثة ضمن مناهج الأزهر، إلا أنه خشي معارضة الأزهر، فقام على الفور بإنشاء نظام تعليمي حديث، فكان ذلك بداية انقسام التعليم المصري إلى نظام ديني وآخر مدني. (٢٢)

ولقد أنشأ محمد علي نوعين من المدارس العليا : مدارس عسكرية تخرج الضباط والفنيين للجيش المصري، وأخرى مدنية للخدمة المباشرة أو غير المباشرة للأغراض العسكرية، فأنشئت على سبيل المثال المدرسة العسكرية بالقلعة عام ١٨١٦ وكانت الدراسة تبدأ من شروق الشمس حتى غروبها، حيث كانوا يدرسون القرآن الكريم والقراءة والكتابة واللغات التركية والفارسية والإيطالية، وكانوا يمارسون ألوانا من الألعاب الرياضية التي تخدم الفنون العسكرية مثل ركوب الخيل واستعمال الأسلحة والمبارزة والنزال (٢٩). كما أنشئت مدرسة متخصصة في الفروسية هي مدرسة الخيالة عام ١٨٣١ (٢٢).

وإجمالاً لم يهتم الاستعمار العثماني بالتربية البدنية والرياضة ولا عمل على نشرها بين أفراد الشعب، واقتصرت اهتمامه بالفروسية لأهميتها في إعداد الجند وتدريبهم على مواقف القتال وهو نفس موقف محمد علي باشا من التربية البدنية.

ولقد انهزم هذا الوضع وانهار هذا النظام المعزول بانهدام جيش محمد علي وتسريح جنوده، والعبرة التاريخية التي قدمها عصر محمد علي أن النظام الذي جاء



به لم يمس سوى القشرة السطحية من الحضارة، وفي هذا السباق حياء نظامه التعليمي مستورداً في أغلب مكوناته من إدارة ومعلمين وبرامج وطرق تدريس، فلم يضع في اعتباره الحياة المعاشة في مصر في هذه الفترة

وقد تولى تدريس التربية البدنية المدرسية في عهد الخديوى توفيق (ضباط الألعاب)، وهم من العسكريين الذين كانوا يتولون أمر الانضباط المدرسى ومن واجباتهم إعطاء التلاميذ بعض التمرينات البدنية بإشراف (الalfوات) وهم ممن تخرجوا في المدارس العسكرية للتربية البدنية، فيما عرف بنظام لانكستر.

وبين التعليم، أو بمعنى أصح التربية (العقلية)، والتربية (الخلقية) ضاعت التربية (الجسمية) فالجدول المدرسى يصرف في تلقى الدروس المختلفة دون أن يحظى الجانب البدنى بأى قسط من العناية أو التقدير، فليس للتلميذ من الوقت ما يعنى فيه بجسمه عناية منظمة صحيحة، وبغض النظر عن النظام العسكرى المطبق فى جميع المدارس وأثره على تقوية الجسم، إلا أن التربية البدنية انتفتت كغرض مباشر من أغراض التعليم<sup>(٢٣)</sup>.

## ٢- فترة التطور الحضارى (١٨٦٧-١٨٨٢)،

بدأ إسماعيل النهضة الثانية الكبرى لمصر، بعد فترة ركود حضارى، وكان طابع هذه النهضة حضارى/مدنى، فلقد تربي الخديوى إسماعيل فى باريس وتشرب روح الثقافة الفرنسية، ولذا فقد اجتهد أن يجعل مصر قطعة من أوروبا، فأنشأ أكاديميات ومتاحف وجمعيات علمية، ودار كتب كبرى، كما أنشأ نظاماً تعليمياً قومياً متدرج المراحل للذكور والإناث وقد مر بتنظيمين، لائحة رجب ١٨٦٧، قانون ١٨٨٠، ولأول مرة يظهر فى مصر الحديثة مفكرون وعلى رأسهم رفاعة الطهطاوى والذى ردد مقولة (التعليم الأولى ضرورى لساثر الناس، يحتاج إليه كل إنسان كاحتياجه إلى الخبز والماء)، ولقد عاصرت هذه الفترة ظهور حركة توسع كبرى وكيفية فى التعليم رعاها الشيخ محمد عبده، وعلى باشا مبارك ومن مظاهر هذا التطور الاجتماعى إقبال الناس على الرياضه والتزدد. وكان لسباق الخيل مظاهر رائعة فى هذا العصر سواء فى العائسه بالقاهره أو بالإسكندرية<sup>(٢٤)</sup>



وقد شكل مصطفى رياض باشا (رئيس الوزراء) لجنة برئاسة على إبراهيم باشا ناظر المعارف لبحث حالة التعليم في مصر عرفت بلجنة القومسيون، التي قدمت في عام ١٨٨٨ تقريراً تلقت نظر الوزارة فيه إلى الاهتمام بالتربية البدنية، وقد جاء فيه

نرى اللجنة أنه في الإمكان إنقاص الأمراض والعلل التي تصيب الأطفال وذلك باستخدام بعض الوسائل الصحية، فالزائر وقت الفصح التي تقع بين أوقات الدروس يندھش من أوضاعهم سواء كانوا قوفاً أو جلوساً، كما أنهم يتنقلون من مكان لآخر بخطى بطيئة، فإذا لم يكن إجبارهم على اللعب مستطاعاً فيجب على الأقل للعناية بأجسامهم، إعطاؤهم بعض التمرينات البدنية وتعليمهم المشى بخطوات سريعة شبيطة ، وإن استخدام بعض الأدوات القليلة النفقات كالعصى والخيال وغيرها يسمح بتنوع التمرينات وأخيراً يجب أن يشترك الأولاد في دروس التمرينات في المدارس التي بها أماكن معدة للتدريب تحت إشراف القوات» (٣٩)

### ٣- فترة الاحتلال البريطاني (١٨٨٢-١٩٢٥) :

وفي أعقاب الاحتلال البريطاني لمصر ركزت خطة الاحتلال على العمل لضمان تحقيق أهدافه الاقتصادية والسياسية ولتدعيم أركانه في البلاد، فكانت نسبة الأمية في مصر للرجال ٩٢٪، للنساء ٩٩٪، ولم تزد ميزانية التعليم عن ٢٪ من ميرانية الدولة، وكان هدف الاحتلال من التعليم هو إعداد طبقة من الموظفين، وبالرغم من ذلك فقد أصدر الإنجليز قراراً عام ١٨٩٢ بجعل التربية البدنية مادة أساسية في مناهج التعليم لكن هذا القرار لم يوضع موضع التنفيذ وظل حبراً على ورق في مواجهة المتطلبات القبلية والإمكانات التي يحتاجها درس التربية البدنية بالإضافة إلى الفلسفة السائدة في ذلك الوقت والتي لا تهتم إلا بتنمية العقل مما يجعلها على طرف النقيض من الأهداف التي أعلنتها التربية البدنية حينذاك، وقد روى الاستعانة بالمعلمين العسكريين للقيام بتدريس التربية الرياضية وصدر قرار بذلك عام ١٨٨٦ (٣٩)



وفي عام ١٨٩٢ عندما صارت التربية البدنية مادة أساسية صدر قرار بتخصيص ساعة أو ساعتين لدرس التربية البدنية أسبوعياً، ولكن في عام ١٨٩٧ خفض إلى ساعة واحدة وهكذا لم يقدر للتربية البدنية أن تستقر كمادة أساسية في المنهج المدرسي<sup>(٤)</sup>.

وقد اجتهد الإنجليز في بث أنماطهم الثقافية في المجتمع المصري، ولما كان معظم (مدراء) المدارس في هذا الوقت من الإنجليز فقد عملوا على انتشار الألعاب الإنجليزية الأصل أو الطابع مثل كرة القدم والهوكي والتنس والكروكيه، كما أنشؤوا أول ناد رياضي لهم ١٨٨٧

وفي الواقع فإنه منذ أن تولى الاحتلال البريطاني مقاليد الحكم في مصر، تولى أمر التعليم في مصر طائفة من غلاة الاستعماريين كان كل همهم تخريج أشباه متعلمين لا يصلحون لشيء جاد في دولا ب الإدارة في مصر، وكان أحد هؤلاء القس الإنجليزى (دنلوب) وكان يعمل مستشاراً في نظارة المعارف المصرية، وكان في قبضته كافة شئون التعليم في مصر، وقد استمرت سياسة التعليم في مصر مستقرة من خلال مبدئين أساسيين هما التسليح الشديد في حجم المعارف التي تدرس، ونظام التجانس العقيم في جميع المدارس والذي أثمر قوالب نمطية أخذت في التكرار، الأمر الذي حد من عوامل النبوغ والابتكار. وفي عهد دنلوب جاءت التربية البدنية على هامش الجدول المدرسي فخصصت لها فترات قصيرة وشكلت برامجها في أطر عقيمة وفي شكل جداول للتمرينات البدنية الصارمة التي لا تراعى قواعد الأداء البدني مما جعلها أمراً ممقوتاً ومكروها بين الشباب وخاصة عندما كان يصاحبها العقاب البدني وكثيراً ما كان يحدث ذلك<sup>(٣٩)</sup>

ولما أنشأ الإنجليز مدرسة عسكرية للتربية البدنية استعانت نظارة المعارف العمومية بعشرة مدرسين من خريجين هذه المدرسة للاستعانة بهم في تدريس التربية البدنية في المدارس الابتدائية، وكان لهم مفتش (ملاحظ) إنجليزي للإشراف عليهم.

#### ٤- فترة التحول الديموقراطي (١٩٢٥-١٩٥٢):

[التربية البدنية في المنهج المدرسي للمرة الأولى]:

وبعد رفع الحماية عن مصر وإعلان ما سمي بالاستقلال عام ١٩٢٢ قررت وزارة المعارف جعل التربية البدنية مادة أساسية في المنهاج. وقد استعاب في نفيد



ذلك برجال الجيش من خريجي مدرسة التربية البدنية العسكرية والتي كانت تحت إشراف الإنجليز، وكانت الدراسة فيها تشمل التمرينات البدنية والأجهزة فقط.

وكان مجموع عدد مدارس البنين في ذلك الوقت اثنتين وثلاثين مدرسة، وسبع مدارس للبنات، قام بتدريس التربية البدنية فيها والإشراف عليها مدرسات إنجليزيات. وقد أنشأت وزارة المعارف إدارة للتربية البدنية للإشراف على تدريس التربية البدنية في المدارس، وأشرف على هذه الإدارة الإنجليزي بالإضافة إلى عمله في وزارة المعارف.

وقد دعت الحاجة إلى متخصصين في التربية البدنية المسؤولين في وزارة المعارف إلى إرسال بعثات من الجنسين إلى الخارج، وبطبيعة الحال اقتصرت البعثات على إنجلترا بحكم سيطرة النفوذ الإنجليزي في مصر، وكان هؤلاء المبعوثون يمشون بعد عودتهم مفتشين وموجهين بإدارة التربية البدنية للإشراف على سادة التربية البدنية في المدارس ولم يقتصر جهد وزارة المعارف على الإشراف على التربية البدنية في المدارس، بل كان من واجباتها العمل على رفع المستوى الرياضي خارج المدارس ولذلك كانت تشرف على الأندية الرياضية. وفي عام ١٩٣٤ تألقت اللجنة الأهلية للرياضة البدنية وتمحدد اختصاصها بالعمل على نشر الرياضة البدنية خارج المدارس وفي القطاع الأهلي، واقتصر مجهود ونشاط هذه اللجنة على الطبقة الغنية وعلى أندية القاهرة، وبذلك لم يحظ الشعب بعماله وفلاحيه بأى غاية أو اهتمام من اللجنة، وفي عام ١٩٣٩ أنشئت وزارة الشؤون الاجتماعية وأنشئ فيها إدارة للرياضة لتشرف أيضا على نشر الرياضة بين طبقات الشعب. ويتبين من ذلك وجود تضارب في الاختصاص بين اللجنتين السابق ذكرهما (٣٩).

وفي عام ١٩٣٢ أنشأت وزارة المعارف إدارة للصحة المدرسية للإشراف على النواحي الصحية في المدارس، ويشتمل الكشف الدورى على التلاميذ وعلاجهم.

وفي توجيه لوزارة المعارف عام ١٩٣٥، يقول: «إن النشاط لا يقل عن المناهج وطرق التدريس لأنه في الحقيقة الميدان الذى تتجلى فيه شخصية الطالب وتبرز فيه مواهبه وميوله»، وقد شهدت هذه الفترة تقدما أكثر عن ذى قبل فى اتجاه النشاط البدنى للتلاميذ، بعد أن كان التفوق منه هو السائد، صحيح أن المدارس



التي أنشأها محمد على كانت تقدم نشاطا بدنيا، لكن يجب ألا نسي أنه كان سيلا للإعداد العسكري، ولم يفكر فيه أحد على أنه مقوم أساسي في تربية الإنسان بغض النظر عن كونه مديبا أو عسكريا، وهكذا بدأ الاهتمام بمرفق النشاط الرياضي وجماعات الأشغال اليدوية والمقاصف وغيرها<sup>(٢٣)</sup>

وكانت التربية البدنية في المدارس - في تلك الفترة مقصورة على ما يسمى في ذلك الوقت (دروس النظام والجسمار)، وتشمل الأولى طريقة الاصطفاف وعمل التشكيلات والتجمعات والمشى والسلام التحية

بينما تشتمل دروس الجصار على الحركات النظامية، والتمرينات «الجسدية» مع استعمال العصي والصوالج والأثقال الخفيفة وبعض حركات بسيطة على المتوازي والحصان<sup>(٢٤)</sup>

ولقد وضع المنهج على أساس تقسيم خاص يتبادل فيه التلاميذ الجصار بالحركات النظامية في منتصف السنة، بحيث تتشكل منهم فرق متعددة، وكانت تكون فرق خاصة من التلاميذ المتفوقين يتم تدريبها بشكل خاص لكي تقوم بمساعدة المعلم في التعليم، ولقد استعانت التربية البدنية بمرجع فير هوتون (دليل التدريبات والتمرينات البدنية)، ولقد تمت ترجمة الاصطلاحات والنداءات عام ١٩١٤ إلى اللغة العربية فقد كانت تستخدم باللغة التركية<sup>(٢٥)</sup>

### إنشاء معاهد التربية البدنية بمصر:

كانت التربية البدنية تحت الإدارة الإنجليزية، ومن خلال قلة من الأفراد شبه المؤهلين لها لا يمكن أن تنهض بما تناط به، فقد ظل الأستاذ محمد على حافظ منذ ١٩٣٦ يرسل للوزارة مشروعا بضرورة إنشاء معاهد للتربية البدنية إلى أن وافق المرحوم «العشماوي باشا» - وكان وكيلًا للوزارة في ذلك الوقت - على فكرة إنشاء معاهد للتربية البدنية بالرغم من عدم نوافر الميزانية اللازمة وطلب تشكيل لجنة كونت من السادة / محمد على حافظ، ميسره صبرى، عبد الله سلامة برئاسة الشيخ منتصر لدراسة الموضوع، ووقع الاحتيا. على السيد محمد على حافظ لعمل المناهج اللازمة<sup>(٢٦)</sup> (٢٧)



وفى عام ١٩٣٧ صدر قرار بإنشاء قسم للتربية البدنية للبنين وقسم آخر للبنات ضمن أقسام مدرسة المعلمين العليا، وذلك فى عهد عبد السلام فهمى جمعة وزير المعارف، وبتعضيد العشماوى باشا وكيل الوزارة الذى اشترط عدم تحمل الوزارة أى مصاريف إضافية، ولعدم توافر ميزانية تكفى لإنشاء معاهد مستقلة، فقد ألحق قسم البنين بمدرسة الأورمان، وقسم البنات بالمعهد العالى لمعلمات الفنون والملحق بمدرسة الأميرة فوزية الثانوية ببولاق<sup>(٣٩)</sup>.

وكانت مدة الدراسة ثلاث سنوات أسوة بما هو متبع فى كليات إنجلترا، وتولى التدريس فى القسمين المصريون المتخصصون العائدون من البعثات وبعض المتخصصين من الأجانب.

وقد تخرجت أول دفعتين من القسمين عام ١٩٤٠.

وكان يقوم بتدريس التربية البدنية فى المدارس حتى ١٩٤٠ معلمون من الجيش ومن خريجى مدارس المعلمين الأولية، ثم بدأ خريجو أقسام التربية البدنية عملهم فى المدارس فساهموا فى تطوير درس التربية البدنية وأضافوا إلى مادة الدرس التى كانت مقصورة على التمرينات البدنية والأجهزة ألوانا أخرى تشمل ألعاب القوى والرياضات المختلفة، وعمل الخريجون على رفع المستوى الرياضى المدرسى بتنظيم داخلى بين تلاميذ المدرسة ونشاط خارجى مع المدارس الأخرى تشمل المباريات والمنافسات فى بعض الألعاب والرياضات، ولم يستمر الخريجون فى العمل بالمدارس بل نقلوا للعمل بالمناطق التعليمية للإشراف على المدرسين غير المؤهلين الذين يعملون بالمدارس وازدياد عدد المتخرجين من أقسام.

وعلى أثر الاهتمام بالرياضة والتربية البدنية، أنشأت وزارة المعارف وظيفة مراقب وأُسندتها إلى (مستر شارمان)، ثم إلى مستر فرانك سمسون حتى عام ١٩٤٠، ثم فصلت عن التعليم الثانوى وأصبحت إدارة مستقلة، وعين لها محمد صبحى الأتربى كأول مراقب مصرى للتربية البدنية، السيدة منيرة هانم صبرى كأول مراقبة للتربية البدنية للبنات<sup>(٣٩)</sup>.

وفى عام ١٩٤١ بدأت الوزارة فى بحث علاج الحالة السيئة التى وصل إليها التعليم المصرى، وكان من ضمن ما اقترح فى هذا الصدد توجيه عناية كبيرة لرفع المستوى الصحى للأطفال بالتغذية والعلاج، والاهتمام بالتربية البدنية فى المدارس.





مراتب التربية البدنية الإنجليزى بوزارة المعارف مستر مسمون ذو العلة البيضاء، وسط  
مساعدته عبد الله سلامة بك، وأحمد أحمد، ويرى في الصورة أبطال مصر في ذلك المين،  
إبراهيم مصطفى المصارع والرباع الأولي سيد نصير، وقاهر المانشي إسحاق حلمي<sup>(٣)</sup>

وفي سنة ١٩٤٦ أنشئ قسم متوسط يقوم بإعداد معلمين للتربية البدنية  
لمرحلة التعليم الابتدائي وتخرجت أول دفعة عام ١٩٤٩، وكانوا يعملون في  
مدارس المرحلة الإعدادية، وفي عام ١٩٤٩ انفصل قسما التربية البدنية للمعلمين  
والمعلمات عن معاهد التربية وأصبحت معاهدين مستقلين.

وقد ساهم خريجو معاهد التربية البدنية في تطوير ونشر التربية البدنية في  
مصر والبلاد العربية الشقيقة فعملوا مشرفين رياضيين في كليات الجامعة وفي  
وزارة الشؤون الاجتماعية، وفي القوات المسلحة تولى الاتحاد الرياضي العام  
للقوات المسلحة الإشراف على التربية البدنية وتنظيم ونشر الرياضة بين أفراد  
القوات المسلحة.

ورغم التطور الذي حدث في مناهج التربية البدنية وفي الطرق والوسائل  
الحديثة التي استخدمها خريجو معاهد التربية البدنية في إخراج دروسهم ونشاطهم  
المدرسي، ورغم العناية بإنشاء حمامات السباحة والملاعب والمنشآت الرياضية التي  
عمل قادة التربية البدنية المختصون على نشرها لخدمة الشباب إلا أن ظروف



مجتمعنا المصرى فى ذاك الحين لم تكن تسمح بتغييرات جذرية فى تربية الشباب تربية قومية تستهدف خلق المواطن المتزن فى نموه العقلى والبدنى والاجتماعى لأن نظام التعليم كان متأثراً إلى حد كبير بالتربية والمناهج التقليدية التى تعنى بحشو المعلومات التى يهتم الطلبة بدراستها لاجتياز الامتحانات ونيل الشهادات الدراسية، ولذا كان النشاط الرياضى والتربية البدنية والنظام المدرسى بصورة عامة مقصوداً به الترفيه ومجرد شغل وقت الفراغ. فأخذ نظار وناظرات المدارس والمشرفون على النشاط المدرسى من النشاط الرياضى والفرق الرياضية التى تضم القلة القليلة من تلاميذ وتلميذات المدرسة وسيلة مظهرية وناحية شكلية لا تهتم بالفوائد التى تعود على التلاميذ والتلميذات من مزاوله النشاط الرياضى وتعلم المهارات الرياضية المختلفة، بل كان الاهتمام مركزاً على صورة شكلية مظهرية تتلخص فى تكوين فرق رياضية تشترك باسم المدينة مع المدارس الأخرى فى المباريات والمسابقات المختلفة، وقد اقتصر مزاوله النشاط الرياضى فى الكليات والمعاهد على أعضاء الفرق الرياضية.

#### فترة العمل الثورى (١٩٥٢ - ١٩٧٧):

ظهرت فكرة مجانية التعليم منذ عام ١٩٥٠ على يد الدكتور طه حسين والأستاذ نجيب الهلالي، وظهر فى تلك الفترة رأيان متعارضان بشأن التعليم وفلسفته فى مصر، حيث دافع الأستاذ إسماعيل القباني عن مبدأ الكيف فى مقابل مبدأ الكم الذى تبناه ودافع عنه الدكتور طه حسين والأستاذ نجيب الهلالي معاً، ومع ذلك فعند قيام ثورة يوليو ١٩٥٢، اختارت الأستاذ إسماعيل القباني وزيرا للتعليم فى أول وزارة للشورة ورفضت الدكتور طه حسين باعتباره حزبياً (يتبع حزب الوفد)<sup>(٢٢)</sup>.

وبعد قيام الثورة عام ١٩٥٢ اهتم المسئولون برسم سياسات عامة للدولة وأولو التعليم أهمية كبيرة وأصبحت جميع مراحل التعليم بما فيها مرحلة التعليم الجامعى والعالى مجاناً وعملوا على تغيير وتطوير المناهج فى جميع المراحل الدراسية حتى تتماشى مع أهداف الثورة<sup>(٢٢)</sup>.

وعقب ثورة ١٩٥٢ استمر الاهتمام بالرياضة المدرسية بنفس المنوال، وتعطلت مواعيد العروض الرياضية للأقسام المخصصة لكى تقام فى مناسبة أعياد



الثورة بدلا من الأعياد الملكية. لكن ظل الطابع الشكلى والمظهرى هو الطابع السائد فى النظرة نحو التربية الرياضية. وقد يكون السبب فى ذلك هو القرار الذى صدر فى عهد السيد / كمال الدين حسين فى عام ١٩٥٦ والخاص بميزانية المجلس الأعلى لرعاية الشباب. فقد صدر القرار الجمهورى رقم ١٥٤ لسنة ١٩٥٦ ويقضى بما يلى : «وضع الاعتمادات المخصصة لنفقات النشاط الرياضى والاجتماعى بميزانية وزارة التربية والتعليم تحت تصرف المجلس الأعلى لرعاية الشباب». وبذلك تقلصت ميزانية النشاط للتربية الرياضية المدرسية، وكانت ٤ آلاف جنيه فى الخمسينيات، فقد وصلت ميزانيتها إلى نحو ٤٠ ألف جنيه فى السبعينيات، حتى اضطر أعضاء مؤتمر النهوض بالرياضة الذى عقد فى نوفمبر ١٩٧٩ إلى التوصية بفرض رسوم إضافية للنشاط الرياضى المدرسى تدفع ضمن المصروفات الدراسية للتلاميذ<sup>(٤٧)</sup>.

ومن جانب آخر، يمكن أن نقول إن السبب فى تقلص النشاط الرياضى المدرسى يعود بالتأكيد إلى ما حدث فى عهد السيد يوسف وزير التربية والتعليم من أغسطس ١٩٦١ حتى يونيو ١٩٦٧ وفى هذه الفترة تقرر جعل الدراسة فى المدارس على فترتين، حتى تستوعب أكبر عدد من التلاميذ، ثم إلى ثلاث فترات<sup>(٤٧)</sup>.

وتجدر الإشارة - بأسف - إلى أنه قد تقرر فى سنة ١٩٧٤، وبعد حرب أكتوبر المجيدة، تعيين ٢٠ ألفا من جنود القوات المسلحة المسرحون للقيام بمهنة تدريس التربية الرياضية فى المدارس، ومن حسن الحظ هذه المرة، أن الضغط الذى بذله قادة التربية الرياضية، وجد استجابة وتفهما لدى كبار المسئولين، فآلقوا هذا القرار. وفى عام ١٩٧٨، صدر قرار يقضى بعدم إسناد مهنة التدريس فى المدارس الابتدائية لغير الحاصلين على مؤهلات تربوية<sup>(٤٧)</sup>.

### الرياضة فى القطاع الأهلى :

وكان الإنجليز قد أنشئوا أول ناد رياضى لهم فى مصر عام ١٨٨٩، حيث كانوا يمارسون فيه الألعاب والرياضات الإنجليزية وعلى رأسها كرة القدم، ورغم أنه كان مقصورا على الإنجليز إلا أنهم سرعان ما سمحوا لاتباعهم من المصريين بالاشتراك فيه<sup>(٣٩)</sup>.



وفي عام ١٩٧٧ أنشئ أول ناد مصري للرياضة البدنية وهو النادي الأهلي، وكان إشاؤه بمثابة رد فعل وطني لإنشاء النادي الإنجليزي، ورئي أن يكون النادي نطله المدارس العبد وحريجها وكذلك الشخصيات السياسية المصرية المبزة<sup>(٣٩)</sup>

وانشئت اللجنة الأولمبية المصرية عام ١٩٩١، وكان أول اشتراك فى الألعاب الأولمبية لمصر عام ١٩٩٢، حيث فازت بست ميداليات ذهبية وسبع فضية وست برونزية منذ ذلك حتى دورة سول ١٩٨٨

وفي عام ١٩٥٢ أنشأت الثورة إدارة للشباب ضمن تنظيم (هيئة التحرير) وكان الغرض من إنشائها إعداد الشباب للتحرير

وفي عام ١٩٣٤ أنشئت اللجنة الأهلية للرياضة لتنظيم وإدارة ورعاية الرياضة الأهلية فى مصر، ومراجعة وإقرار لوائح الاتحادات والأندية من النواحي الإدارية والمالية والفنية، واختيار المدربين الأكفاء وإيفاد البعثات والمشاركة فى المؤتمرات<sup>(٤٠)</sup>

فى أوائل الثورة عام ١٩٥٣ ألغيت اللجنة الأهلية للرياضة البدنية وأصبحت اللجنة الأولمبية مسئولة عن الإعداد للدورات الأولمبية ونشر الرياضة فى البلاد، ولكن فى عام ١٩٥٦ أنشئ المجلس الأعلى لرعاية الشباب الذى جاء فى مذكرته الإيضاحية لقانون إنشائه. «لا شك فيه أن التربية الرياضية والاجتماعية تقف فى أهميتها على قدم المساواة مع أى مرفق من مرافق الدولة»، وقد اضطلع المجلس بوضع سياسة تخطيطية للبلاد فى ميدان رعاية الشباب فى كل القطاعات المختلفة وبذلك اقتضرت اللجنة الأولمبية على عملها الأصلى وقد ضم المجلس عام ١٩٦٤ إلى وزارة الشباب، ثم أصبح مجلسا مستقلا تابعا لمجلس الوزراء

وزاد اهتمام الدولة بالتربية البدنية والرياضة فرصت فى ميزانيتها عام ١٩٦٣/٦٢ - حوالى مليونين وسبعمئة جنيه مصرى لرعاية الشباب، هذا بخلاف مبرانية الاتحاد العام للقوات المسلحة، بينما كان المبلغ المخصص فى ميزانية ١٩٥١ ١٩٥٣ لا يتعدى ١٤٥ ألف جنيه، وقد ساعد ذلك على التوسع فى إنشاءات الرياضه من ملاعب وحمامات سباحة وأندية ومراكز رياضية وأندية



ريفية، وفي خلال عشرة سنوات من عام ١٩٥١/١٩٦١ زاد خريجوا المعاهد المتوسطة من مدرسى التربية البدنية فى هذه الفترة أيضا من ٤ ٣ خريجين إلى ٢٣٠٢ خريجاً.

وفى عام ١٩٦٤ صدر قرار بإنشاء أول وزارة للشباب فى مصر، لكن الغيت عام ١٩٧١، وحل محلها المجلس الأعلى للرياضة، ثم سُمى المجلس الأعلى للشباب والرياضة عام ١٩٧٣.

### علامات بارزة فى تاريخ التربية البدنية الحديثة فى مصر :

- ١٨١٦ أنشأ محمد على باشا المدارس الحربية التى تضمنت برامجها أنشطة بدنية ومهارات استعمال السيف وركوب الخيول والمصارعة.
- ١٨٣١ أنشأ محمد على باشا مدرسة متخصصة فى الفروسية هى مدرسة الخيالة.
- ١٨٨٠ تقرير لجنة (القومسيون) يلفت نظر وزارة المعارف إلى ضرورة الاهتمام بالتربية البدنية فى المدارس المصرية.
- ١٨٨٦ تقدم عبد الرحمن رشدى باشا بتقرير عن أهمية التربية البدنية لصحة النشء وتنمية قواهم، وتمت الاستجابة لكلا التقريرين، وأدخلت التربية البدنية فى المدرسة الابتدائية.
- ١٨٩٢ أصدر محمد زكى باشا وزير المعارف قرارا بتخصيص ١ - ٢ ساعة فى الأسبوع للرياضة البدنية فى المدارس.
- ١٨٩٧ خفض فخرى باشا وزير المعارف الزمن المخصص للتربية البدنية إلى ساعة واحدة فى الأسبوع.
- ١٩٠٥ تم تعديل خطط الدراسة وبرامجها على أساس تخصيص مرتين فى الأسبوع لدروس (النظام والتمرينات البدنية)، مرة لكل فصل على حدة، ومرة بشكل مجمع للمدرسة ككل (فى الصباح الباكر قبل بدء الدراسة).
- ١٩٠٧ أجرى تعديل آخر، فخصص درسان فى الأسبوع للتربية البدنية بحيث لا يتجاوز زمن الدرس الواحد نصف ساعة، على أن يتم تنظيم



- (اصطفا عام) مرة كل أسبوع لمدة نصف ساعة للمدرسة مجمعة ككل
- ١٩٧٧ انشأت وزارة المعارف المصرية وظيفة مراقب للتربية البدنية وأسندتها للمستر شارمان، ثم أسندتها للمستر سمسون.
- ١٩١٣ قسمت دراسة التربية البدنية فى مدرسة المعلمين إلى جزء عملى للتمرينات والنداء عليها فى الصفين الأول والثانى، وجزء نظرى عن أهمية وطرق تدريس فى الصف الثالث.
- ١٩١٤ حلت اللغة العربية محل اللغة التركية فى اصطلاحات التربية البدنية وبداءاتها.
- ١٩٢١ أرسلت وزارة المعارف أول معلمة مصرية إلى بعثة للإحلترا لدراسة التربية البدنية هى الأستاذة / منيرة هاتم صبرى.
- ١٩٢٢ بدأت الوزارة فى إرسال بعثات دراسية للإحلترا ودول أوربا، وكان أول مبعوث هو عبد الله سلامة بك
- ١٩٢٥ صدر قرار من على ماهر باشا وزير المعارف بدخول التربية البدنية كجزء أساسى من المنهج المدرسى، وخصص لها ثلاثة دروس فى الصف الأول الابتدائى، ودرسان فى الصفين الثانى والثالث، ودرس فى الصفين الرابع والخامس.
- ١٩٢٥ قسم محتوى الدرس إلى تمرينات وألعاب من خلال منهج كامل.
- ١٩٢٥ ظهر كتاب مرجعى للمعلمين هو (المبادئ العملية فى التربية البدنية) لمؤلفيه الأستاذين عبد الله سلامة، أحمد أحمد.
- ١٩٣٠ أصدر مراد سيد أحمد باشا وزير المعارف قرارا يحتم على خريجي قسم الآداب بمدرسة المعلمين تدريس التربية البدنية والألعاب بالمدارس الابتدائية بالإضافة إلى المواد التى تخصصوا فيها، بعد أن كان ذلك مقصورا على جنود الجيش المصرى.
- ١٩٣٥ تعدلت خطة الدراسة مرة أخرى، فأصبحت التربية البدنية درسين داخل الجدول ودرسين خارجه



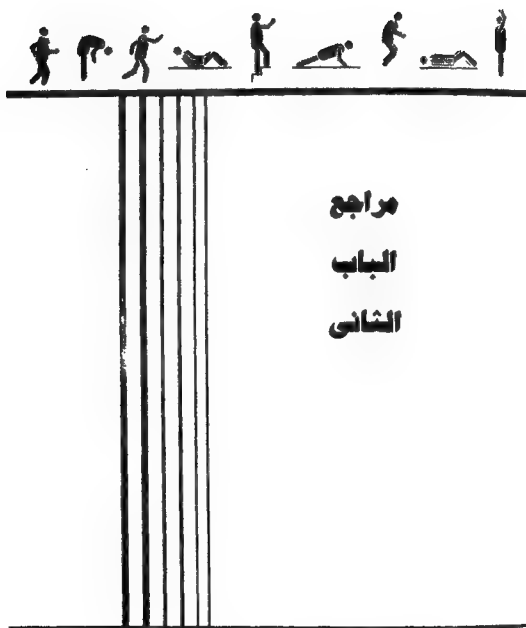
- ١٩٣٥ ظهر نظام الأسر المدرسى، بحيث تتكون كل (أسرة) من تلاميذ فصول متعددة، لكل أسرة منها فرقها الرياضية وجميعياتها الموسيقية والتمثيلية وغيرها من الأنشطة التربوية والترويحية
- ١٩٣١ أنشأت وزارة المعارف قسما خاصا بالتربية البدنية فى معهد التربية بالأورمان لإعداد مدرسين مؤهلين للتربية البدنية، وقسما مماثلا بعد ذلك فى المعهد العالى للمعلمات الفنون لإعداد مدرسات مؤهلات للتربية البدنية.
- ١٩٤٨ عين محمد صبرى الإترى بك أول مراقب مصرى للتربية البدنية. استقلت المعاهد، وأطلق على المعهد اسم (المعهد العالى للتربية البدنية) .. واحد للمعلمين بالهرم بالجيزة والآخر للمعلمات بحديقة الزهراء بالقاهرة.
- ١٩٤٩ أنشأت وزارة المعارف الإدارة العامة للنشاط الاجتماعى والرياضى
- ١٩٤٩ أصبح للبنات مراقبة عامة للتربية البدنية مستقلة عن البنين عين لها السيدة / منيرة صبرى.
- ١٩٥٠ أنشئ المعهد العالى للتربية البدنية بأبى قير (للمعلمين)، ومثيله للمعلمات بفلمنج برمل الإسكندرية
- ١٩٥٧ أصبحت مدة الدراسة بالمعاهد العليا للتربية الرياضية (هكذا أصبح اسمها) أربع سنوات للحصول على درجة البكالوريوس فى (التربية الرياضية).
- ١٩٦٨ افتتحت الدراسات العليا فى التربية الرياضية (لدرجة الماجستير)
- ١٩٧٥ تحولت المعاهد إلى كليات للتربية الرياضية وانضمت جميعها لجامعة حلوان.
- ١٩٧٧ افتتحت لأول مرة، دراسة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية.
- ١٩٨٠ أنشئت كسليتان للتربية الرياضية بجامعة الزقازيق إحداهما للبنات والأخرى للبنين.
- ١٩٨٠ أنشئت كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا.
- ١٩٨٠ أقيم أول مؤتمر علمى للتربية البدنية والرياضة بكلية التربية الرياضية بأبى قير بالإسكندرية



- ١٩٨٧ صدر القانون رقم ٣ الخاص بإنشاء نقابة للمهنة الرياضية بمصر
- ١٩٨٨ صدر العدد الأول من «المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة» من كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان
- ١٩٨٩ مسحت جامعة الزقازيق أول دكتوراه فخرية في التربية الرياضية للمراةة نفيسة الغمراوي









- ١ - إبراهيم مصحى تاريخ التربية والتعليم في مصر ، الجزء الثاني - عصر البطالة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٧٥
- ٢ - اس هيم الحوذية العروسية ، دار التراث العربي ، القاهرة ، ب ت أحمد الدمرداش نوسى تاريخ الرياضة عند قدماء المصريين ، اللجنة الأولمبية المصرية
- ٣ - السيد فرج أبطال بلدنا ، كتاب اليوم ، القاهرة ، مؤسسة أخبار اليوم ، ١٩٨٨
- ٤ - السيد فرج رواد الرياضة في مصر ، مركز الأهرام للترجمة والنشر ، القاهرة ، ١٩٨٨
- ٥ - الكسندر شاور . تاريخ مصر (من فجر التاريخ حتى إنشاء مدينة الإسكندرية) ، ترجمة عبد المنعم أبو بكر ، مراد كامل ، مطبعة أطلس ، الألف كتاب ، رقم ٢٥٢ ، القاهرة .
- ٦ - آل شارنر الحياة اليومية في مصر القديمة ، ترجمة نجيب ميخائيل إبراهيم ، مراجعة محرم كمال ، الأنجلو المصرية ، الألف كتاب ، رقم (٤٩) ، القاهرة ، ١٩٥٦
- ٧ - أمين الخولى مكانة التربية البدنية والرياضة في الإسلام ، مجلة دراسات تربوية ، العدد (١) ، ١٩٨٥ .
- ٨ - أمين الخولى مقومات نظام الرياضة في الإسلام ، مؤتمر تاريخ التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٦ .
- ٩ - أمين الخولى الرياضة والحضارة الإسلامية ، (دراسة تاريخية فلسفية للمؤسسة الرياضية الإسلامية) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥
- ١ - إيريا لكسوا الرقص المصرى القديم ، محمد جمال الدين مختار ، مراجعة عبد المنعم أبو بكر ، وزارة الثقافة والإشاد القومى ، القاهرة ، ١٩٦١



- ١١ - إيكه هولكترانس : قاموس مصطلحات الأنولوجيا، ترجمة محمد الجوهري، حسن الشامي، ط ١، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٢
- ١٢ - تشارلز بوتشر : أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، كمال صالح عبده، الأجلو المصرية، ١٩٦٤
- ١٣ - ثروت عكاشة : الفن المصري (٢)، تاريخ الفن، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٠.
- ١٤ - جابر عبد الحميد جابر، أحمد خيرى كاظم : مناهج البحث فى التربية وعلم النفس، دار النهضة العربية، القاهرة، ١٩٧٧.
- ١٥ - جميل صليبا : المعجم الفلسفى، دار الكتاب اللبنانى، بيروت، ١٩٧٨
- ١٦ - جون أ. هامرتن : تاريخ العالم، المجلد ٢، ٣، ترجمة وزارة المعارف العمومية، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية. ب. ت
- ١٧ - حسن عثمان : منهج البحث التاريخى، دار المعارف، القاهرة، الطبعة الثالثة، ١٩٧٠.
- ١٨ - حسن كمال : الرياضة البدنية عند قدماء المصريين، مجلة المقتطف، القاهرة، يناير، ١٩٣٥.
- ١٩ - ديو بولد. ب. فان دالين : ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرين، مناهج البحث فى التربية وعلم النفس، مكتبة الأجلو المصرية، القاهرة، ١٩٧٩.
- ٢٠ - ديو بولد. ب. فان دالين : تاريخ التربية البدنية، ترجمة عبد الخالق علام وآخرين، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٨٠.
- ٢١ - زيدان عبد الباقي : قواعد البحث الاجتماعى، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٤.
- ٢٢ - سعد مرسى أحمد، سعيد إسماعيل على : تاريخ التربية والتعليم، القاهرة، عالم الكتب، ١٩٧٢.



- ٢٢ - سعيد إسماعيل على تاريخ الفكر التربوي في مصر الحديثة، سلسلة المصريين، رقم ٢٦، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٨٩.
- ٢٤ - سليم حسن مصر القديمة، ج ٤، ج ١٢، دار الكتب المصرية، ١٩٨٤.
- ٢٥ - عادل أدهم : تاريخ التاريخ، سلسلة كتابك، العدد ٦، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٧.
- ٢٦ - عبد الحميد أحمد رايد : المآثر الرياضية في مصر القديمة، مجلة عالم الفكر، الكويت، وزارة الإعلام، المجلد العاشر، العدد (٤)، ١٩٨٠.
- ٢٧ - عبد الرحمن السرافعي : مصر المجاهدة في العصر الحديث، ج ٣، دار الهلال، القاهرة، ط ٣، ١٩٨٩.
- ٢٨ - عبد العزيز صالح : التربية والتعليم في مصر القديمة، الدار القومية للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٦٦.
- ٢٩ - عمر محمد التومي الشيباني : تطور النظريات والأفكار التربوية، دار الثقافة، بيروت، ١٩٧١.
- ٣٠ - عمر محمد التومي الشيباني : مناهج البحث الاجتماعية، ط ٢، الشركة العامة للنشر والتوزيع والإعلان، طرابلس، ليبيا، ١٩٧٥.
- ٣١ - عيسى إسكندر المعلوف : الألعاب الأولمبية والرياضة البدنية، مجلة المقتطف، القاهرة، المجلد الثالث والسبعون، يوليو - ديسمبر، ١٩٢١.
- ٣٢ - فتحة حسن سليمان : التربية في المجتمعين اليوناني والروماني، دار نهضة مصر، القاهرة، ١٩٧٠.
- ٣٣ - كلود باستور : كوبرتان يحيى الألعاب الأولمبية، مجلة تاريخ العرب والعالم، السنة الأولى - العدد (١١)، بيروت، سبتمبر ١٩٧٩.



- ٣٤ - كمال درويش، أمين الخولى : أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٠.
- ٣٥ - لويس تشلك : كيف تفهم التاريخ : مدخل إلى تطبيق المنهج التاريخى، ترجمة عائدة سليمان، أحمد مصطفى، دار الكاتب العربى، ١٩٦٦.
- ٣٦ - لويس عوض : تاريخ الفكر المصرى الحديث (الفكر السياسى والاجتماعى)، كتاب الهلال، ج ٢، دار الهلال، ١٩٦٩.
- ٣٧ - م. ب. تشارلز وورث : الإمبراطورية الرومانية، ترجمة عبده جرجس، راجعه، محمد صقر خفاجة، دار الفكر العربى، (الالف كتاب)، ٣٦٠، القاهرة، ١٩٦١.
- ٣٨ - محرم كمال : تاريخ الفن المصرى القديم، دار الهلال، القاهرة، ١٩٣٧.
- ٣٩ - محمد على حافظ : الرياضة البدنية فى مصر الحديثة، القاهرة، مطبعة المتوكل، ب.ت.
- ٤٠ - محمد فؤاد صالح : التربية البدنية والرياضة فى مصر، دراسات وبحوث علمية فى التربية الرياضية، رابطة خريجي المعاهد العليا وكليات التربية الرياضية ١٩٧٨م.
- ٤١ - محمد فوزى العنتيل : التربية عند العرب، مظاهرها واتجاهاتها، المكتبة الثقافية (١٥٧) الدار المصرية للتأليف والترجمة، ١٩٦٦.
- ٤٢ - محمد قطب : منهج التربية الإسلامية، ج ١، دار الشروق، ط ٧، ١٩٨٣م.
- ٤٣ - محمد كامل علوى : الرياضة البدنية عند العرب، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٤٧م.
- ٤٤ - محمد مهران، حسن محمد الحميد . فى فلسفة العلوم ومناهج البحث، القاهرة مكتبة سعيد رافت، ١٩٧٨.
- ٤٥ - محمود عبد الرازق شفتى، منير عطا الله سليمان : تاريخ التربية، القاهرة، دار النهضة العربية، ١٩٦٨.



٤٦ - محمود عبد الفتاح عنان . تحقيق مخطوطة الباحة فى السباحة للإمام السيوطى، مجلة بحوث تربوية، العدد (٢)، رابطة التربية الحديثة، ١٩٨٩ .

٤٧ - مسعد عويس : حكاية حصّة الألعاب، مجلة صباح الخير، دار روز اليوسف، العدد (١٥١٣)، ٣ يناير، ١٩٨٥ .

٤٨ - ميسر السيد : تاريخ الحركة الرياضية فى سورية منذ عام ١٩٢١، دار المعرفة، دمشق، ١٩٨٨ .

٤٩ - نينا م . ديفز : مختارات من فن التصوير المصرى القديم، ترجمة حسن صبحى، عبد الغنى الشال، الألف كتاب (٤٦١١)، سجل العرب، ١٩٦٣

٥٠ - نجم الدين السهروردى : الموجز فى فلسفة وتاريخ التربية الرياضية : مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، ١٩٨٠ .

٥١ - نجيب ميخائيل إبراهيم : مصر والشرق الأدنى القديم، (٤) الحضارة المصرية القديمة، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة، ١٩٦٦ .

٥٢ - نفيسة الغمراوى : فى أصول الرقص الشعبى والفرعونى، مكتبة محمد الأمين، القاهرة، ب.ت.

٥٣ - نينا ديفز : مختارات من فن التصوير المصرى القديم، ترجمة حسن صبحى بكرى، عبد الغنى الشال، الألف كتاب (٤٦١)، مؤسسة سجل العرب، القاهرة، ١٩٦٣ .

٥٤ - وزارة الثقافة والإعلام : الموسوعة المصرية، تاريخ مصر القديمة وآثارها، المجلد الأول - الجزء الأول، ١٩٧٠ .

٥٥ - وهيب إبراهيم سمعان : الثقافة والتربية فى العصور القديمة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٦١

٥٦ - وهيب إبراهيم سمعان : الثقافة والتربية فى العصور القديمة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٦٢



٥٧ - ول ديورانت قصة الحضارة، المجلد الأول، الثاني، ترجمه محمد حيدر  
 القاهرة، لجنة التأليف والترجمة والنشر، جامعه الدول  
 العربية، ط ٢، ١٩٥٩

٥٨ - هـ. د. كيتو الإغريق، ترجمة عبد الرزاق يسري، اجمعه محمد صفر  
 خفاجة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٦٢

- 59 Barrow, H. Man and movement, 3 ed. ed., Lea & Fibiger, Philadil-  
 phia 1983
- 60 Bucher, Charles A. Dimensions of physical Education, Second Ed.,  
 Mosby Co., Saint Louis, 1974
- 61 Erman Adoll Late in Ancient Egypt, Dover Pub. inc., N.y. 1960.
- 62 Lumpkin, Angela, Physical Education, Acontemporary introduction,  
 Tims Mirror / Mosloy st Louis, 1986.
- 63 McIntosh, P C. et al Landmarks in the History of physical Educa-  
 tion, Routledge & Kegan Paul, London, 1981
- 64 Singer R & et al Physical Education, An inteardisciplinary Ap-  
 proach Macmillan co N Y 1972
- 65 Wuest D A & Bucher C Foundations of Physical Education and  
 Sport 11 th ed Times Mirror Mosby, st. Louis, 1991
- 66 Zeigler, Earle Problems in the History and Philosophy of Physical  
 Education and Sport, Prentce Hall, N.J., 1968.



## الباب الثالث

### الأصول الفلسفية للتربية البدنية والرياضة





# حاجة التربية البدنية والرياضة إلى الفكر الفلسفي



## الفصل الأول

- مدخل إلى دراسة الفلسفة.
- طبيعة الفلسفة ومباحثها.
- ركائز الأصول الفلسفية للتربية البدنية والرياضة.



## مقدمة إلى شواحة الفلسفة :

### مفهوم الفلسفة :

يحتاج الإنسان إلى ما يفوق تفكيره ويوجه أفعاله ابتداء من مواجهة ظروفه الحياتية اليومية العادية، وانتهاءً إلى مواجهة مصيرية!

والفلسفة هي براث الفكر الإنساني فيما يتصل بالتصدي لقضايا الإنسان العقلية وما يحيط به من الكون وعلاقة الإنسان بثوابت ومتغيرات الوجود في هذا الكون

وعلى الرغم مما ارتبط بالفلسفة في أذهان البعض من مدركات خاطئة مشوشة في بعض الأحيان، مثيرة للخوف في كثير منها، مقللة من شأنها وجدواها في أغلبها، إلا أن الفلسفة باقية ما بقي الدهر، لأن دورها الأساسي هو طرح التساؤلات التي هي جوهر كل فكر وأساس كل قضية، فنحن في مسيس الحاجة إلى ما يوضح لنا الوجود من خلال نظرة شاملة وإلى ما يربط بين أفكارنا وأفعالنا من أجل حير الإنسانية<sup>(٣٦)</sup>

والفلسفة تتعامل مع الحقائق من أجل التحليل وبناء النظريات والمبادئ التي تهتم بطبيعته الواقعي، كما تعمل بشكل أساسي على تنمية فهم أصل الوجود الإنساني وهي في سبيل ذلك تعتمد إلى فرص وبناء النظريات وهي بذلك لا تتعارض مع الحقائق مطلقاً بل إن الحقائق تمدها بالمدخلات المناسبة.

والفلسفة ليست نيات خاصة من المعلومات لكنها بنية من الأفكار المنتظمة المرنة المتماصة، والفيلسوف هو الإنسان الذي يجتهد في فهم ما حوله بطريقة ذات معنى، تتصف بالترباط والانتظام

ولنا أن يعتبر أن الفلسفة تعنون نفسها كاتجاهات عقائدية نحو حياة الفرد وعمله وفراغه بشكل عام، لأن الفلسفة تبحث في ضوء الأهداف، فهي تنظم وتجتهد في محاولة منها لإضفاء المعاني على عناصر الحياة الإنسانية والوجود ككل.

### الفلسفة في مقابل العلم :

تتصل الفلسفة بالعلم ولكنها غير العلم. فالعلم يهتم بالإجراءات التحليلية والتحديد الدقيق، الوصف الكمي والبحث عن الروابط والعلاقات بين سلسلة



من الظواهر من أجل استخلاص القوانين والنظريات والتعميمات. ولذا فمجال العلم هو البحث في الجزئيات، لكن الفلسفة تبحث في الكليات بمنهجية تنصف بالشمول والاستمرار والاطراد، لذلك فإن العالم الحقيقي هو التخصص في فرع من فروع العلم بينما الفيلسوف يتجنب الخوص في التخصصات العلمية مركزاً اهتمامه بالقضايا العامة دون الخاصة<sup>(٥٩)</sup>.

وإذا كان العلم يقدم لنا الحقائق الجزئية فقط فإن الفلسفة فقط هي التي تقدم لنا الحكمة وطرائق توظيف هذه الحقائق، فالسعى وراء الحكمة هو هدف الفلسفة الأمل إلى أن تصل بها في شكل أنماط منطقية أو نظم تفكير.

ومع ذلك فإن العلم قريب الصلة بالفلسفة لأن العلة أو السبب هي من الجوانب الأساسية للفلسفة، وهي أيضاً من الأمور المكتملة لإجراءات البحث العلمى<sup>(٤٥)</sup>، والفلسفة لا تقدم الاتجاه والقيمة للعلم فقط، وإنما تواصل معه المسيرة من أجل تقدير معنى النتائج، فمن الصعب الفصل بين الحقيقة وقيمتها، لأن قيم الإنسان ينبى أن تأتى في مرتبة الحقائق الجزئية للعلم.

#### طبيعة الفلسفة ومباحثها :

يمكن تعريف الفلسفة بأنها «إثارة الحكمة» حسب الترجمة الحرفية لأصل كلمة Philosophy، أو هي محاولة الوصول للحقيقة بشتى صورها، كما أنها أيضاً تعنى منهج البحث الفكرى<sup>(٦٨) (١٣)</sup>.

والفلسفة المذهبية تغاير الفلسفة الخاصة التي يعتنقها الإنسان العادى ليواجه مفردات حياته اليومية، ذلك لأن الفلسفة المذهبية تصوغ مبادئها ومعتقداتها من خلال مباحث منهجية خاصة تلتزم باصطلاحات وتعابير خاصة في سبيل استخلاص نظرية لمركب واحد يتناول كافة المعارف والأنشطة الإنسانية، بينما العكس هو الصحيح في الفلسفة الشخصية الخاصة

وللفلسفة وظيفة تحليلية وأخرى تركيبية، فهي نعد من حلال التفكير المنتظم إلى التفسير التركيبى في سبيل استنباط الحقائق. وهي تلجأ إلى التحليل من أجل تقديم التوضيحات والتفسيرات المبرزة، وهي تمارس هذه الوظائف سواء على مستوى العلوم الطبيعية أو على مستوى داسة طبيعة الفكر



وللفلسفه مباحث تنسب إليها مختلف قضايا الفكر كل بحسب طبيعته،  
وتتكون الفلسفه من المباحث التالية (٥٩) (٧٢)

### أولا مبحث المعرفة (Epistemology)

وهو فرع من المباحث الفلسفية يهتم بالبحث فى طبيعة المعرفة، مصادرها  
إمكاناتها، حدودها، ويركز هذا المبحث على تساؤلات حول

#### أ- طبيعة المعرفة :

مثل التساؤل : - هل المعرفة صورة لما يحدث حولنا فى العالم؟

#### ب- مصدر المعرفة :

مثل التساؤل : - ما هو مصدر المعرفة؟ هو هو الحواس أم التجربة أم  
الاستدلال؟

#### ج- حدود المعرفة :

مثل التساؤل : هل المعرفة محدودة بالحس أم بالتجريب أم بالاستدلال.

### ثانيا : مبحث القيم Axiology :

هى الدراسة المنهجية المتعلقة بما هو خير أو مرغوب أو لما يسمى بالقيم  
المطلقة أو النهائية وهى : الحق، الخير، الجمال.

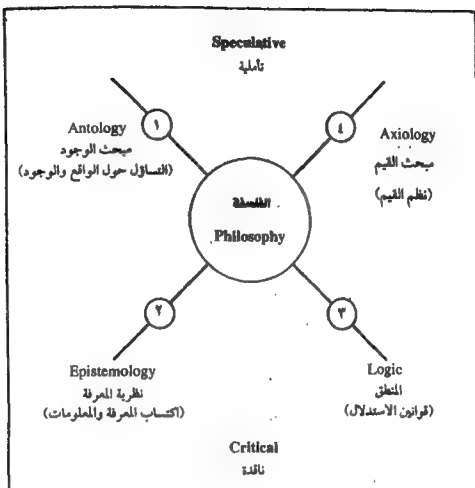
حيث تثار أسئلة مثل : هل هذه القيم مجرد أفكار فى ذهن الإنسان أم أن  
لها وجودا خارجيا مستقلا عن الإنسان المدرك لها؟ وهل هى نسبية أم مطلقة؟ .

ويهتم هذا المبحث فى التربية بفحص وتحليل القيم كموجهات لسلوك  
الإنسان ومن ثم دراسة القيم كمصادر للأهداف التربوية وخبرات التعليم (١٣) (٢٨)

### ثالثا : مبحث الوجود (Ontology)

ويركز هذا المبحث على معرفة الحقيقة، العلاقة بين الوجود والفكر، وبين  
المادة والوعى، وهو مبحث يعتمد إلى حد كبير على الميتافيزيقا، حتى أن بعض  
الفكرين يرون أنهما شئ واحد





نموذج ريجلر للفلسفة (١٧٢)

ويهتم بمبحث الوجود في التربية بدراسة قضايا مثل العلاقة بين الطبيعة والإنسان وهل هي توافقية أو عدائية أو محايدة؟ وما هو مفهوم الحرية من خلال الطبيعة البشرية وقضايا النمو والتكيف من خلال المذاهب الفلسفية<sup>(٧١)</sup>

#### رابعاً : مبحث المنطق (Logic) :

يعنى المنطق، كمصطلح فلسفى، ذلك الفرع من الفلسفة الذى يدرس قوانين الاستدلال الصحيح، ومعناه الشائع هو فن الاستدلال، وينقسم إلى منطق صورى (أرسططالى) وهو المنطق المقصود فى غالبية دراسات الفلسفة، وإلى منطق استقرائى (وهو المعنى بالبحث العلمى)<sup>(٧٢)</sup>



ويستخدم المنطق كطريقة فلسفية فى مساعدة الفرد على اتخاذ خطوات صحيحة ينبغى اتباعها فى التفكير المنظم.

حيث تثار أسئلة مثل: ما الذى يربط الرياضة بالصحة؟، ما أهمية الرياضة فى حياة الفرد؟. وخلال الإجابة (المنطقية) على هذه النوعية من الأسئلة ينبغى اتباع خطوات الاستدلال الصحيح، والتدليل بإيراد أسباب و مبررات عقلية يستقيم معها التفكير.

### وكانت الأصول الفلسفية العربية البعوية

يؤكد كمال شلبى على أهمية الفلسفة مشيراً إلى أن أى ثقافة تعيش وتتطور فى ظل فلسفة واضحة المعالم، حيث تتيح الأهداف للأفراد الحياة فى مجتمع إنسانى مترابط (٢٩).

ولأن النشاط البدنى يقدم الخبرات مثله فى ذلك مثل بقية الأنشطة الاجتماعية، فهو يعتبر (وسطاً أو مجالاً) يضاف إلى مجموع الأوساط التى يطبق فيها الفرد فلسفته، ويتميز الوسط الاجتماعى بشكل عام عن غيره من الأوساط بالكثافة والتقارب الملحوظ بين الأواصر الشخصية، وتبدو هذه الظاهرة أشد وضوحاً فى أوساط النشاط البدنى عنها فى بقية الأوساط أو المجموعات الاجتماعية.

ويرى لارسون (Larson) أن الصلات الوثيقة التى تتم من خلال أوجه التنمية البدنية، هى صفات أخرى للنوع الإنسانى التى يمكن أن تنمو خلال هذا الوسط، وهى صفات توجد فى العقل والروح والمشاعر التى تشكل الفرد ككل، ذلك لأن اشتراك الفرد فى الأنشطة البدنية يفجر كل طاقات الفرد نحو التنمية والنمو وفى ظروف غاية فى الخصوبة كهذه، فإن الفلسفات يجب أن تنتقى بحيث تكون وثيقة الصلة بكل ما يحيط بالنشاط البدنى من أبعاد ومتغيرات، والنتيجة ستكون مثمرة ولا شك إذا ما طبقت الفلسفة الملائمة بشكل ملائم (٥٩).



ولأن النشاط البدنى يقدم إمكانية هائلة ووسطا خصباً لتنمية شخصية الفرد ولاكتساب الخبرات ذات المعنى، مما يعد بمثابة الأساس الأولى لأى ثقافة فلنا أن نعتبر أن النشاط البدنى جزء متمم وأساسى من حياة الناس ووجودهم.

ولأن النشاط البدنى على المستوى الجمالى يعد فناً فإن أشكال الحركة فى الإنسان والتي تتسم بالرشاقة والتنوع تتطلب كل ما لدى الفرد من طاقات وإبداعات، الأمر الذى يجعلها فى مصاف الموجهات الاجتماعية.

إن سلوك الفرد وتقديراته فى النشاط البدنى سوف تعكس مجموعة من المعتقدات والمبادئ الموجزة التى يمكن أن نقول إنها فلسفة أو موقف فلسفى.

والفروض الفلسفية قوى موجهة لكافة الأنشطة الإنسانية بما فى ذلك النشاط البدنى، وعلى الفرد أن يختبر القيم الشخصية، الأهداف، الأغراض، الاتجاهات نحو ذاته ونحو حياته (عمله/فراغه) وكافة نشاطاته، وطبيعى أن يكون إيمان الفرد بأهمية قيم وأهداف معينة هو الأساس فى تشكيل نمط اشتراك هذا الفرد فى أى نشاط واتجاهاته العقائدية نحوه.

والفلسفة تلعب دورها فى هذا الصدد من خلال محاولتها توحيد كل جوانب الحياة فى إطار كلى مرضى معنى يناسب الفرد، بحيث تقدم له تفسيراً معقولاً للخبرة.

إن المعطيات الفلسفية المرتبطة بالرياضة والنشاط البدنى - بشكل عام - هى فى أغلب الأحوال يُعبر عنها بشكل ضمنى قبل منطقتها أو التعبير عنها بشكل لفظى، ذلك لأن البحث الفلسفى يتعرض لظواهر النشاطات الإنسانية بشكل عام مقدماً الأسس الواضحة فى سبيل أداءات إنسانية أفضل.

والاندماج فى أنشطة بدنية من الأهمية بمكان بحيث من الخطأ أن يغامر الفرد بالاشتراك العشوائى فى هذه الأنشطة بدون اتجاه فكرى يقوده ويدفعه.

### أهداف دراسة الأصول الفلسفية التربوية :

يحدد كل من شامبرز Alvin Chambers ألفين أهداف دراسة الأصول الفلسفية للتربية فيما يلى :



- تقديم الرؤية الواضحة من خلال تحديد دلالة المفاهيم والألفاظ فى إطار مناسب، وفى اتجاه هدف محدد واضح معتمدة على المناقشة والجدل.
- وضع معايير مبنية على أحكام قيعية للمناهج التربوية.
- رصد الظواهر التربوية وتقرير مصادرها المعرفية.
- تقييم الممارسات التربوية وما يرتبط بذلك من تحليل للقيم وتوضيح علاقتها بالأبعاد والعناصر المكونة للعمليات التربوية وبحث كيفية تطوير مضامينها التربوية.
- إعطاء مفاهيم محددة للمبادئ والمسلّمات التى تعكس بعض الضوابط والمهارات فى المهنة.
- تنوير المدرسين والعاملين فى حقل التربية بمكانة الرسالة المنوط بهم فى ضوء مفاهيم محددة للطبيعة البشرية وقيمتها وأهدافها على المستوى القومى والإنسانى.
- اختيار المناسب من البدائل على ضوء النظرة الشمولية لمباحث الفلسفة وطبيعة الخبرة التربوية الشخصية الموجهة لحياة الفرد.
- دراسة إمكانية تعميم بعض المفاهيم والمبادئ من أفرع العلوم الطبيعية والاجتماعية المرتبطة بالمجالات التربوية مثل مفاهيم التكيف والنمو والطاقة وغيرها.
- التنسيق بين مخرجات التعليم فى التربية البدنية وغيرها من المواد والأنشطة (٢٤).



## تساؤلات الفلسفة في التربية البدنية والرياضة

الفلسفة تتكلم باسم المرامي والأهداف فهي التي تساعدنا على تقرير ما يسعى تحقيقه للناس في الملاعب وصالات الجيمزيوم وحمامات السباحة وإذا كان العلم يوضح لنا (كيف) ننفذ هذا، فإن الفلسفة تقدم لنا ما يتصل بالتساؤلات (ماذا)، (لماذا)، لأنهما يسبقان التساؤل (كيف)، بهذا كان سبب الفلسفة على العلم.

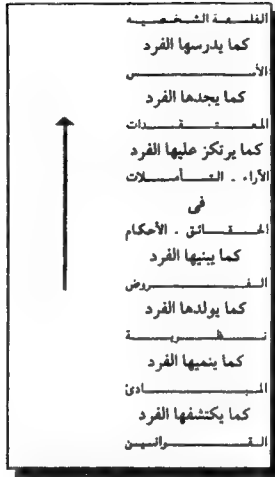
### الفلسفة والتوجه المهني :

ودور الفلسفة الحقيقي هو طرح التساؤلات من أجل صياغة المشكلات والقضايا وتحديدتها وإلقاء الضوء عليها. فما هو غرض التربية؟ كيف نهتم التربية عامة والتربية البدنية خاصة في نمو وتقديم المجتمع؟ ما هو هدف التربية البدنية والرياضة في قطاعات الإنتاج والدفاع والخدمات المختلفة في المجتمع؟، وأين يجب التأكيد على اللياقة البدنية ومتى ينبغي التأكيد على الترويح واستثمار الفراغ، كيف تساعد الرياضة الفرد على أن يحيا حياة طيبة؟، وهل تتساوى الأهداف التربوية للتربية البدنية في مراحل التعليم المختلفة؟، وما هي نظرة كل من المدرس والتلميذ لبعضهما البعض خلال عمليات التعليم والتعلم؟، وما هي محركات تقويم برامج التربية البدنية؟، ومتى تقرر أنها حققت نتائجها المرجوة سواء في المدرسة أو في المصنع أو في الوحدة العسكرية؟، وهل يقتصر دور التربية البدنية على تفريغ الأبطال ومحطى الأرقام أم يجب أن يمتد دورها لإشباع احتياجات النمو البدني والمعنوي والاجتماعي للقاعدة العريضة من أبناء الشعب؟<sup>١٥٦</sup>

### الفلسفة ومعتقدات المهنة :

كيف تتم المحاسبة في الحقل المهني في التربية البدنية والرياضة، وعلى صوب أي اعتبارات أو أسس تتم المحاسبة، وهذا النوع من التساؤلات الذي تنبئه الفلسفة في مجالات التربية البدنية المختلفة شكل الإطار المنطقي لمحاولته الإجابة عليها. والمسألة ليست مجرد تجريدات ذات طابعه نظرية محض، لأن إحاطة هذا النوع من





الاسئلة تحمل فى طياتها المعنى والأغراض والقيم المرتبطة بمعتقدات المدرس أو المدرب وأيضا بالفلسفة الشخصية المهنية التى يتبناها أخصائيو التربية البدنية والرياضة والترويح<sup>(٥١)</sup>

كيف يشعر المدرس أو القائد فى مجالات التربية البدنية والرياضة نحو قضايا أو مشكلات المهنة وكيفية معالجة موضوعاتها، ليس ذلك من الأهمية بمكان لتحقيق النمو المهنى وأيضا التضامن المهنى، إن ما يشكل معتقدات الفرد المهنية يجب أن ينال منا كل اهتمام ورعاية والتى تنبع من النشاط الفكرى لاستقراء خبراته السابقة، أفكاره الخلاقة، وإعمال العقل لتقليب الأوجه المختلفة لمشاكل مهنتنا، إن التحدى الحقيقى لمهنة التربية البدنية والرياضة هو أن نعمل على إبراز معتقداتنا بمن نعمل حاهدين على تحقيقها<sup>(٥٢)</sup>



ومن خلال مفهوم البحث عن المعنى تقدم الفلسفة إمكانية التفكير والمناقشة والكتابة والبحث وغيرها من وسائل التأمل والتحليل الناقد، وبذلك فهي جزء لا يتجزأ من النشاط الفكرى والاختبار الذاتى والنمو المهنى، ولقد أثبتت البحوث الحديثة حاجة المدرسين الجدد فى التربية البدنية إلى طرائق للتعبير عن معتقداتهم الشخصية ولتجريب الأفكار الحديثة ولإعادة النظر فى الأفكار القائمة، حتى يمكن تشكيل فلسفة مرنة لتحقيق التوازن والإسهام المجدى فى مهنتنا.

### الفلسفة والمناهج والبرامج :

تناسس المناهج والبرامج فى التربية البدنية والرياضة على ضوء فكر فلسفى يعمل على توجيهها بشكل ملائم بحيث تحقق الأهداف المأمولة منها وكثير من مناهج التربية البدنية تفتقد التوجيه والوحدة والتوازن، كما أن الأهداف الرئيسة تفتقر إلى الوضوح، والمبادئ الموجهة - إن وجدت - فهي غير متسقة.

ويقرر أوبرتيفر Oberteuffer أنه لا يمكن تحقيق التربية البدنية بشكل مرض ما لم تعرف المبادئ التى نأسس عليها، فالممارسة بدون مبادئ كالجواد الذى فقد عقله<sup>(٥١)</sup>.

لذا فالتربية البدنية والرياضة فى حاجة دائمة إلى معطيات الفكر والبحث الفلسفى من خلال أدوات البحث المنهجى للفلسفة، فالمجتمع والمدرسة وقسم التربية البدنية عليهم جميعاً أن يتكاتفوا لمعالجة مساحة الأعراف والقيم وما هو متفق عليه، لتحديد المرغوب أو المطلوب تحقيقه من قيم التربية البدنية والرياضة وذلك لتضمينه فى أهداف وأغراض المنهج

إن القيم تفوق المستويات أهمية، وهو المفهوم الذى يفتقده الكثير من مدرسى ومدرسى التربية البدنية والرياضة. فإذا ما شدنا القيم ونحريناها بدأت المستويات فى الظهور، فالمدرس أو المدرب الخفيف هو من يتخطى فكره قضايا مثل كيف أفعل هذا؟ إلى قضايا مثل (ماذا أفعل هذا؟)، فتفسد البرامج بسعى<sup>(٥٢)</sup> يعكس فكراً صحيحاً لما بعبه النظام الأكاديمي



• شيب. لزلئ شير هولم. إلى أن هدف بناء المنهج أساسا يقوم على اختيار الأنواع الصحيحة من الخبرات وتنظيمها، وفي هذا السياق تتحدد علاقة الفلسفة بالمنهج والبرامج من خلال إطار التساؤلات الآتئ

• ما هى الأغراض التعليمية التى ينبغى أن يقدمها قسم التربية البدنية ويعمل على تحقيقها؟

• ما هى الخسرات والقيم والحصائل التى ينبغى أن تقدم لتحقيق الأغراض التعليمية؟

كيف يمكن لهذه الخبرات أن تنتظم معا بأفضل إستراتيجية تعليمية ممكنة؟  
كيف نحكم على تحقيق هذه الأغراض التعليمية من عدمه فيما يعرف بالتقييم؟

ويلخص كويل علاقة الفلسفة بالمنهج أو البرنامج من خلال تعبيره .  
(Putting Philosophy into action)، أى وضع الفلسفة موضع التنفيذ، مشيرا إلى أن المشكلة الفلسفية التى تواجه مصممى البرامج فى التربية البدنية والرياضة هى كيف يختار بين اتجاهين واضحين فى الفكر التربوى، هما المنهج المتمركز حول المادة أو النشاط، أو المنهج المتمركز حول التلميذ . أم أن خير الأمور أوسطها<sup>(٥١)</sup>.





# الفلسفة الاجتماعية والتربية البدنية والرياضة



## الفصل الثاني

- مفهوم الفلسفة الاجتماعية
- إسهامات التربية البدنية والرياضة في تحقيق الفكر الاجتماعي
- مفهوم المواطنة ودور التربية البدنية والرياضة فيها



## الفلسفة الاجتماعية والتربية البعيدة والرواية :

### مفهوم الفلسفة الاجتماعية :

الفلسفة الاجتماعية هي الإطار الفلسفي الذي يربط علم الاجتماع بعلم الأخلاق وهي ذات جانبين، الأول منهما يتناول فلسفة العلوم الاجتماعية من حيث فحص وتحديد المفاهيم والأساليب التي يستخدمها علم الاجتماع بدقة، شأنها في ذلك شأن العلوم الطبيعية، والجانب الثاني في الفلسفة الاجتماعية يهتم بمناقشة القيم، فهو يعنى بتفسير وتقييم الظواهر الاجتماعية على ضوء المبادئ الأخلاقية.

### مفهوم الأيديولوجية :

ويرر مفهوم الأيديولوجية في هذا السياق للتعبير عن نسق من المعتقدات والمفاهيم التي تهدف إلى تفسير ظواهر اجتماعية معقدة من خلال منظور يوجه وييسر الاختيارات السياسية الاجتماعية للأفراد والمجتمعات<sup>(٣٣)</sup>

وتتنوع أشكال وأنماط التنظيمات الاجتماعية ما بين الديمقراطية، الاشتراكية، الشيوعية، الفاشية، النازية، إلخ وبالتالي تختلف الفلسفات الاجتماعية.

ولقد كانت الصبغة المذهبية وما تنطوى عليه من خلاف مناجج بين كافة النظم الاجتماعية والأيديولوجية التي تعيش في ظلها الشعوب، تحجم وراء الصراع الأيدلوجي الذي ما فتئ يجد متنفسا له في شكل حروب أو صراعات ما بين الحين والحين

والحديث عن المذاهب الاجتماعية يجرنا إلى لقاء الضوء على أصل الدولة، والتي هي مقصد هذه المذاهب ومحور تحاربها، ذلك لوجود عُرَى لا تنفصم بين النظم السياسية والاجتماعية التي تنتشر تحت لوائها المجتمعات الحديثة من ناحية وبين مراحل التكوين السياسي والدولي لهذه المجتمعات.

وللدولة أصول قديمة تفاوتت فيما بينها، فهناك الدولة الدينية أو التي تبنى على أساس الحق الإلهي، أو الدولة القائمة على القوة الغاشمة والعنف بحيث تسلط الجماعات القوية على أسس القوة والتحكم والطفغان، وهناك الدول القائمة على التساهم والاتفاق بين الناس وهي ما يطلق عليه نظرية العقد الاجتماعي، وفيها يتحول قنانون الطبيعة إلى قوانين بشرية وضعية يجد الإنسان خلالها حقوقه ويلتزم بتكاليف اجتماعية منظمة<sup>(٣٤)</sup>



## علاقة الفلسفة الاجتماعية بالرياضة :

بدى أن كل نظام اجتماعي أو عقائدي يثمر أناسا متفاوتي القدرات والاستعدادات والاتجاهات، فالفرد الفرنسي يختلف عن الروسي والإنجليزي يختلف عن المصري، وإذا تأملنا الألعاب التي تمارسها هذه الشعوب المختلفة بل حتى الطريقة التي تلعب بها فنلاحظ العلاقة بين هذه الحقائق والشخصية القومية (التقليدية) لهذه الشعوب، فنمط الرياضة وطبيعة الميول والاهتمامات وحجم الممارسين أو المشاهدين من الأمور التي ترتبط تماما بالفلسفة الاجتماعية لشعب من الشعوب.

ويقول الرئيس الأسبق للولايات المتحدة H Hoover : إن ما يتلو العقيدة الدينية في الولايات المتحدة الأمريكية هو لعبة البيسبول التي تؤثر بشكل كبير في الحياة الأمريكية أكثر من أي نظام اجتماعي أمريكي آخر<sup>(٥٣)</sup>

وفي دراسة واسعة أجريت بأمريكا حول قيم واتجاهات الشباب أفاد رأى ٢٢,٠٠٠ مراهق أنهم يستقون قيمهم من الرياضة مثلها في ذلك مثل مكانة العقيدة الدينية في الحياة<sup>(٥٤)</sup>.

والذي يشاهد حالة الشعب البرازيلي عقب هزيمة فريقه لكرة القدم من فريق إيطاليا وخروجه من نهائيات كأس العالم عام ١٩٨٢ يدرك على الفور تأثير كرة القدم في وجدان هذا الشعب وتشكيل قيمه وإذ أصابه إحباط وكآبة لا مثيل لهما.

### التأثيرات المتبادلة بين الفلسفة الاجتماعية والرياضة :

ولقد تنبعت شعوب ودول كثيرة إلى الدور أو التأثير المتبادل بين الفلسفة الاجتماعية والسياسية وبين الرياضة، ذلك لأن الحياة الاجتماعية للإنسان تتمثل من خلال ظاهرتين أساسيتين هما العمل والفراغ، وهما بمثابة وجهي العملة، يصعب فصل وجه عن الآخر، فإذا كان الإنتاج ثمار العمل فاللعب هو نتاج الفراغ ويعتقد جرويه Grupe \* أن الرياضة تمثل وسيطا بين طرفين الأول يعبر عن المطالب الملمزة، والثاني يعبر عن امكايه الاختبا

\* جرويه Grupe من علماء معهد القارة الهندية -



ولعل مرجع ذلك إلى السقيم والتأثيرات النفس اجتماعية للرياضة، الأمر الذى دعا بروفيسور لوريه Lorenz إلى اعتبار الرياضة هى العامل الحاسم لتدوين العدوانية فى الإنسان

ويرى فايتزوكسر أن الرياضة تعجز غالبا عن التخلص من الخضوع للظروف والظواهر المرتبطة بالمجتمع الصناعى مثلها فى ذلك مثل أى نظام اجتماعى ثقافى، وغالبا ما تواجه الرياضة ظروفًا تصبغها بالصبغة الأيديولوجية السائدة فى المجتمع ولكن - فى نفس الوقت - تعلق هذه المجتمعات الكثير من الآمال على قيم الرياضة ومنجزاتها<sup>(١٥)</sup>

ويلحق (جرويه) على الدور السياسى الاجتماعى الهام للرياضة؛ بأنه لا ينبغي أو لا يجوز أن يتحول الغرض من نشر الرياضة إلى ستر حالات الكبت أو نسكين الضغوط أو تهدئة ثورة الساخطين أو الناقدين للأوضاع التى يولدها المجتمع الصناعى، كأن يكون هدف الرياضة راميا إلى تحويلها لعامل من عوامل تقليل خطر الأوضاع الاجتماعية والسياسية غير الصالحة أو التستر عليها، بل على العكس، إذ على المجتمع أن يسعى إلى جعل مصالح الرياضة الخاصة مصلحة عامة للمجتمع، فالفلسفة الاجتماعية التى تعمل على إبقاء الرياضة من أجل ذاتها يجب أن تتقبل الرياضة - أيضا - كعامل مصحح له فلسفة اجتماعية هادفة وتقدمية<sup>(١٥)</sup>.

ومن مظاهر التأثير المتبادل بين الفلسفة الاجتماعية والرياضة ما يبدو واضحا فى الرياضة الترويحية، فهناك فروق واضحة بين مفاهيم الرياضة الترويحية أو حتى الترويح عموما بين مجتمع يؤمن بالأيديولوجية الاشتراكية وآخر يؤمن بالأيديولوجية الليبرالية، حيث نلاحظ أن الترويح (Recreation) بمفهومه الغربى غير وارد فى المجتمعات الاشتراكية، وتحل محله مفاهيم مثل الرياضة الجماهيرية أو رياضة الشغيلة، ومنها انبثقت وتولدت اصطلاحات ومفاهيم من السهل التعرف على مراميها الأيديولوجية مثل الراحة النشطة أو الراحة الإيجابية واللياقة من أجل الإنتاج<sup>١٣</sup>، وبذلك تعدل مسارات الرياضة عن دورها الأساسى وتضيق وسيلة لريادة الإنتاج، الأمر الذى يغير ويبدل من قيمتها، ففكرة الرياضة كنظام اجتماعى قائمه على أسس ديمقراطية لا تعترف بأى امتيازات موروثه أو طبقية، ومن خلالها



تتاح فرص الحرية والتكافؤ للجميع رامية بذلك إلى قيم أهمها الإرادة الحرة لتحقيق إنجازات من خلال فرص متساوية للجميع، فالرياضة رغم أنها فائز ومهزوم إلا أنها لا تضع اعتبارا (خلقيا أو أدبيا) للمعنى المتداول في الهزيمة أو الفوز، وهنا تكمن الروح الرياضية الحقبة التي تعتمد على النزاهة والتشديد، فيتقاسل الأضداد على أرض الملعب، أبيض وأسود، فقير وغنى، جنبا إلى جنب بدون تفرقة وبدون إعداد مفتعل من قبل مسئولين فى الدولة، الأمر الذى يثمر تقاربا وتوفيقا وتسامحا بين فئات أو عناصر الأمة بدون أن تتبادر إلى الذهن أى منفعة مادية ويشغل الممارسون من كل القيود فلم يعد يحكمهم فى الملعب إلا قواعد اللعب مثل إعاقة الزميل أو المحافظة على عارضة الوثب من السقوط أو عدم الضرب تحت الحزام، وكلها أمور تصهر الممارسين فى بوتقة الملعب أو المسبح أو صالة الألعاب وتحولهم إلى مجرد رياضيين ممارسين لا أكثر ولا أقل.

وهذه الحالة من النزوع إلى النسق الطبيعى فى غضون ممارسة الرياضة تجعل الممارسين يتخلون عن مميزات النسق الاجتماعى كالمكانة الاجتماعية أو الوضع الاجتماعى، حيث البساطة والطبيعة والتلقائية، وفى ظروف كهذه يمكن تشكيل مجموع قيم الفرد أو اتجاهه وعقائده بالإضافة إلى إكساب الممارسين مفهوم لعب الأدوار فى الملعب وانتقال أثر ذلك إلى الحياة الاجتماعية بمناشطها المختلفة.

وفى المجتمعات متعددة الثقافة أو التى تعاني من اضطرابات الأقليات، تلعب الأنشطة الرياضية - المتنوعة - دورا هاما كإداة للتفاهم وتقريب وجهات النظر ودرء الهوة بين الثقافات النوعية داخل المجتمع، وهو نفس ما استندت عليه فكرة النشر والدعوة للسلام العالمى والتفاهم الدولى من خلال المسابقات الرياضية ومعسكرات الشباب والدورات الأولمبية<sup>(٥٣)</sup>.



كارل لويس  
بطل العدو الأمريكى  
يتشج بعلم بلاده



نور الدين مورلى  
البطل المغربى فى الجرى  
ولد ارتدى ملابسه المستوحاة  
من ألوان علم بلاده





الألعاب الأولمبية كقاهرة دولية تتخذ من الرياضة موضوعاً.  
ومن التناهم الدولى والسلام العالمى هدفاً وفنية



## إسهامات التربية البدنية والرياضة فى تحقيق الفكر الاجتماعى :

### دور التربية البدنية والرياضة فى نشر الفكر الاجتماعى :

تلعب التربية دورا هاما فى إعداد المواطن الواعى بدوره السياسى والاجتماعى من خلال مجموعة من المفاهيم والمبادئ التى يتلقاها من خلال المواد الاجتماعية المتصلة، ولكن عنصر الممارسة لأنماط السلوك الديمقراطى كمفهوم انتخاب العناصر المثلة الصالحة قلما يجد له تطبيقا تربويا فى غضون المواد الأكاديمية، بينما يجد متسعا ومجالا مناسبيا فى المواد والأنشطة التربوية التى تتصف بالممارسة والتطبيق، وعلى رأسها التربية البدنية والرياضة، ففى كل مراحل تنفيذ برنامج التربية البدنية يجد المدرس فرصا ذهبية لبث هذه القيم والمفاهيم من خلال واقع الممارسة الفعلية، فتراهم فى درس التربية البدنية ينتخبون عددا لا بأس به من القيادات التى توجه وتقود النشاط الرياضى المدرسى، ومحك استمرار هذه القيادات فى مواقعها هو صلاحيتها وألا تستبدل بمن هو أصلح، بالإضافة إلى أن تعدد مراكز القيادة فى الأنشطة الرياضية - على تنوعها - يجعل من هو قائد فى موقع هو أيضا تابع فى موقع آخر أو نشاط آخر وهكذا.

ولقد أشار مفكرو الاجتماع التربوى كثيرا إلى أن طرق التلقين أصبحت من السبل العقيمة فى تشكيل اتجاهات الفرد وعقائده، اللهم على المستوى المعرفى فقط، فى سبيل تكوين نمط الفرد الاجتماعى والثقافى والعقائدى المرغوب فيه، وأن الممارسة تلعب أكثر الأدوار تأثيرا فى هذا الصدد، ويدللون بنجاح الرأسمالية فى تكوين الفكر الأيديولوجى للفرد فى العالم الغربى لأن الفرد يمارس الرأسمالية فى مواقع الحياة فى المجتمع، بينما اهتم الاشتراكيون بتكوين وتشكيل عقيدة الفرد (Dogma) من خلال التلقين والتكرار.

وطبيعى أن تتأثر التربية البدنية والتربية بشكل عام بكافة التيارات العقائدية السائدة فى المجتمع، وبالتالي ينعكس ذلك على غط التوعية السياسية لأبناء هذا المجتمع بفعل ضغوط الطبقة الاجتماعية الحاكمة أو سلطات الدولة فهى - أولا وأخيرا - التى تمول التربية وتدفع أجور العاملين بها.



وفي المجتمعات التي تتبنى الفلسفة الديمقراطية كفلسفة اجتماعية تلعب التربية البدنية والرياضة أدواراً هامة في تقديم الفرص المواتية كشكل الإطار الخلفي للشباب بحيث يتمكن من التعرف على ما هو (جائز) وما هو (غير جائز)، والمفاهيم المرتبطة بالحقوق والواجبات وغيرها من مبادئ الديمقراطية من خلال أحكام تصدرها في اللعب كل يوم.

### ـ إسهامات التربية البدنية والرياضة في تحقيق القيم الديمقراطية:

ويمكن إيجاز إسهامات التربية البدنية والرياضة في بث القيم الديمقراطية من خلال الاعتبارات التالية :

- لعب الأدوار والمشاركة .
- أن يكون الرياضي معداً (مستعداً) .
- الإخلاص في أوقات الشدة .
- اللعب باستغراق واندماج .
- العمل من أجل صالح الفريق .
- إطاعة القواعد والأحكام الرياضية .
- الاهتمام بما يفكر به الآخرون .
- العطاء أكثر من الأخذ (ليس من أجل الذات بل من أجل الفريق فالمدرسة فالمدينة فالوطن) (٤٨) .
- ومدرس التربية البدنية الملتزم بالديمقراطية عليه مراعاة الاعتبارات الآتية خلال النشاط :
- احترام الفردية وإدراك كرامة كل فرد وقيمه وحقوقه .
- إتاحة فرص التفكير والكلام بحرية بما لا يتعارض مع حقوق الآخرين .
- التعاون الإداري مع الآخرين والاستعداد لتقديم بعض التضحيات من أجل الصالح العام .
- تقبل لإجماع القرارات وأيضاً احترام حقوق الأقليات .



- التحكم فى الذات وافترض المسؤوليات كإطار أساسى للحرية والديمقراطية.

- المرونة فى تكيف الفرد مع الظروف المتغيرة (٤٨).

**مفهوم المواطنة ودور التربية البدنية والرياضة فيها:**

**أهمية الانتماء والتوحد فى تشكيل المواطنة :**

يرى فينكس أن نمو الأفراد يتأثر بالعلاقات الفردية المباشرة فى حياة الأسرة وخارجها كالصدقة والزمالة، إلا أنه يتأثر كذلك بعضوية الفرد وإسهامه فى تجمعات اجتماعية أكثر اتساعا، هذه الميادين من أشكال الانتماء يمكن أن نضعها تحت اسم عام هو المواطنة (٢٨).

ويلعب الانتماء والتوحد دورا هاما فى تشكيل المواطنة وتحديد أبعادها وتأكيد معناها، الأمر الذى يدعونا إلى اعتباره إحدى أهم الركائز التى تتأسس عليها المواطنة.

والوجه الآخر للمواطنة يعتمد على علاقة الفرد بالسلطة الممثلة فى الحكومة التى تحافظ على وجود النظام الاجتماعى وتعمل على استقراره.

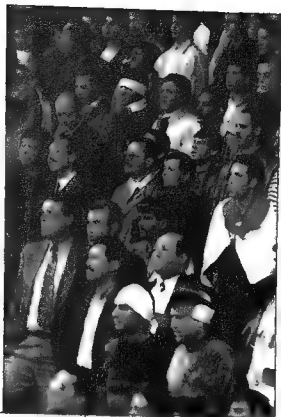
وتتعدد مستويات المواطنة بدءاً من المدرسة أو النادى مروراً بالمجتمع المحلى للقرية أو المدينة، فالمحافظة أو المديرية، ثم الدولة، وصولاً إلى المواطنة العالمية.

والمسائل والقضايا العامة لا تعنى الفرد فى حياته الخصوصية المتفردة، لكنها تعنيه كعضو فى منظمات ومؤسسات اجتماعية، فهذه العلاقات تقدم على أساس وظيفة اجتماعية ووفقاً لطبيعة البناء الاجتماعى، أكثر من قيامها على صفات فردية خاصة، والاعتبار الأول هو التنظيم السياسى الذى يفترض أن يجد الفرد مكاناً له فيه (٢٨).

وينظر علماء الاجتماع إلى النادى الرياضى على اعتباره تنظيمًا اجتماعيًا يدعو إلى الانتماء والتوحد، مثله فى ذلك مثل المدرسة، بل كثيراً ما يعتبر النادى تنظيمًا اجتماعيًا أوليًا، ممهداً للانخراط فى التنظيم السياسى للدولة أو الحزب، فهو بجانب



جماهير مشجعي الرياضة  
وتد توحدت مشاعرهم  
في لحظة توتب وأمل في النصر



كثيرا ما تستغل العروض  
الرياضية لأغراض أيديولوجية

أصول التربية البدنية والرياضة



٣٤٠



تقديمه فرص الولاء والانتماء والتوحد والحب والاتجاه وغيرها من المشاعر النفس اجتماعية، يقدم كذلك نموذجاً مصغراً ومبسّطاً للتنظيم الاجتماعى السياسى للفرد حيث يتدرب على لعب الأدوار، وعلى إدراك المكانة والوضع الاجتماعى، كما يقدم أيضاً فرص التدريب. على أن العمل والكفاح والاجتهاد إنما هى الوسائل المشروعة لتحقيق المكانة والوضع والترقى والحراك والتقدم.

### الانتماء والتوحد عبر التربية البدنية والرياضة :

لا تتحقق الطبيعة الإنسانية عن طريق الاشتراك فى الجماعات المباشرة فحسب، لأن هناك ديناميكية تدفع الإنسان إلى الانتماء الاجتماعى فى أشكال أكثر اتساعاً، فالإنسان فى حاجة ماسة إلى الصديق، وإلى القريب، وإلى الزميل، وإلى الجار، وهى حاجات تعرب عن مشاعر الانتماء فى بعض جوانبها، وعن التوحد مع الجماعة أو المؤسسة من جانب آخر.

والانتماء باعتباره أساس المواطنة يجد أكثر من نشاط يحتضنه وينميه، لكن أكثر النشاط (التربوية) التصاقاً بالانتماء والتوحد هى الرياضة ولا شك<sup>(٤١)</sup>.

ولقد قلّد المفكر الاجتماعى الرياضى بوناماريوف Ponamariove الرياضة (ممارسة - مشاهدة)، حيث الخبرة النفسية التى تتيح اختبار الذات فى مختلف الأدوار، وحيث المقدرة على التجسيد المبنية على المحاكاة والتقليد، وعلى الجانب الآخر فإن التزايد المستمر فى الأدوار الاجتماعية والناتج عن التكامل والاندماج فى أنشطة الحياة الاجتماعية يدعو إلى حاجة الأفراد المتزايدة إلى التوحد والانتماء لمواجهة عوامل الاغتراب النفسى<sup>(٦٥)</sup>.

وفى مؤلفه (الجنون فى الرياضة) كتب بيرر Beisser عن حماس الرياضيين والمشجعين وربط بينه وبين الأشكال الثنائية للتفاعل الاجتماعى حيث اتسمت المجتمعات المعاصرة بالتفسخ الاجتماعى، فلقد أصبحت حاجة الفرد ملحة إلى تحديد هويته وإلى توحيده وتأكيد انتمائه، فى الوقت الذى أصبحت فيه الأسرة من الضعف بحيث لا تستطيع إشباع هذه الحاجات له<sup>(٥٣)</sup>.

ولكن يجب ألا نفهم أن الرياضة أو السنادى الرياضى بديل عن الانتماء السياسى، إذ أنه مجرد خطوة تمهيدية للمواطنة الصالحة، وممارسة الفرد أدواره السياسية والاجتماعية، فلقد لوحظ أن هناك دولاً كثيرة وبخاصة فى العالم الثالث



اكتنفت بهذا الدور للنادى الرياضى، واستعاض به عن الاحزاب والمؤسسات السياسية التمثيلية، وفى فترة من تاريخ مصر الحديث كان الانتماء لبعض اندية العاصمة بديلا عن الانتماء للأحزاب، كما استعاضت دول الكتلة الاشتراكية عن تعددية الأحزاب بتعددية منظمات الشباب أو بتعدد الشعب بداخلها<sup>(١٥)</sup>

### من نماذج توظيف التربية البدنية. الرياضة فى التطبيع السياسى الاجتماعى :

#### نموذج التربية الإسبرطية :

بزغ نموذج التربية الإسبرطية فى عصر الحضارة الإغريقية (اليونان القديمة) وقد تأثر النظام التربوى بالفلسفة الاجتماعية السائدة التى كانت تقوم على ثلاثة عوامل أثرت فيها هى :

- الموقع الجغرافى لإسبرطة وهى دولة تقع فى منطقة وعرة فى جبال البوليوبونيز، وكانت المعيشة هناك تتطلب قوة جسمية كبيرة وقدرة عالية على الاحتمال والجلد .

- قسم النظام الاجتماعى المجتمع إلى ثلاث طبقات (السادة - الطبقة المتوسطة - العبيد)، وقد سخرت طبقة السادة سائر الطبقات لخدمتها، مما أثار سخط هذه الطبقات وأوجد حالة من عدم الاستقرار .

- العلاقات الخارجية كانت تتسم بالجبروت والقهر والغزو لسائر العشائر والدويلات المجاورة، فكانت تفرض عليهم الجبايات والضرائب مما أسفر عن العديد من الثورات والتوترات الخارجية والداخلية<sup>(٢١)</sup>

وقد وضع المشرع ليكرجس Lucrgus عدة قوانين منها أن يكون لكل مواطن قائمة لطعام موحد يتسم بالبساطة والخشونة ولا يكاد يكفى لسد الرمق، وذكر المفكر رينون أنهم اعتقدوا أن الغذاء الدسم الذى يسبب السمنة والترهل يكون عائقا فى سبيل ارتفاع قامة الفرد ونحافته ورشاقته، مما دعاهم لتحمل الجوع، حتى أن صغارهم كانوا يعاقبون على الإفراط فى المأكول بالجلد<sup>(٢٦)</sup>.

وكان على الأطفال أن ينخرطوا فى المعسكر العام (أجوج) Agoge اعتبارا من سن السابعة كنظام تربوى عام، يرتبط الدخول فيه بحقوق الفرد المدنية.



وبمكاته الاجتماعية، وكانوا يقسمون إلى قطعان، كل قطيع يتكون من الأطفال متقاربى السن عليهم قائد، ولكل قطيع اسم خاص، وكان أكبر القطعان هو (قطيع لاعبي الكرة)، فقد كانت الكرة أحد الأنشطة إلا أنها كانت أشبه بمعركة حربية عنها باللعب، فضلا عن التدريبات البدنية ذات الطابع الحربي أو التى تفضى إلى الاستخدام العسكرى.

### نموذج نظام مكارنكو فى التربية (٢٩) :

اهتم مكارنكو بالتربية البدنية فى مؤسساته التربوية، فلقد أدرك ما للرياضة والنشاط البدنى من أدوار هامة ومشمرة فى اتجاه التطبيع والتنشئة الاجتماعية على عقيدة الدولة، وقد عاش مكارنكو فى روسيا فى بدايات الثورة البلشفية ووظف التربية البدنية والرياضة من خلال أشكالها المتنوعة مثل التمرينات، الألعاب، الرحلات، التجوال، المخيمات، العمل فى المزارع بالإضافة إلى التدريبات العسكرية.

ولقد آمن مكارنكو بأهمية اللعب للطفل وباحتياجه الشديد إليه، بحيث يجب أن تتاح له الفرص الجيدة لإشباع هذا الاحتياج، كما أشار إلى أهمية إعداد المربين والقادة لهذا الغرض، فطالب بأن يعرف المربون كيف يلعبون، حتى أن مكارنكو كان يشارك بنفسه هو ومعاونوه فى التمرينات والألعاب مشاركة فعالة وليست شكلية.

ويرى مكارنكو أن اللعب هو إعداد للعمل، ومن ثم ينبغى الاهتمام بمغزى الألعاب ومراميها التربوية، بحيث تتفق الألعاب التى تتسم بتقدير الجهد وتلك التى تتسم بالإبداع، مع التأكيد على الأنواع الجماعية منها، لتأكيد مفاهيم كالشعاع والتضامن.

ولقد احتلت التدريبات ذات الطابع العسكرى مكانا هاما فى نظام مكارنكو التربوى، وكانت نظرتة لها تنحو إلى الزاوية الأخلاقية الاجتماعية على أنها مدعاة للانضباط والتنظيم لحياة الجماعة، وليست مجرد تدريبات جافة قاسية، فقد هاجم المبالغة فيها أو ممارستها بغير مبرر، على سبيل العقاب مثلا.

وفى سياق الأنشطة البدنية اهتم مكارنكو بترسيخ المبادئ الصحية وتأكيدا كعادات، ومراعاة القواعد الصحية الأولية للمعيشة (٣٩)





# الفلسفة التربوية والتربية البدنية، الرياضة



## الفصل الثالث

- مفهوم فلسفة التربية ووظيفتها.
- علاقة التربية العامة بالتربية البدنية،  
الرياضة.
- الفلسفة التربوية للتربية البدنية،  
والرياضة.
- القيم والأهداف التربوية فى التربية  
البدنية، والرياضة.



## مفهوم الفلسفة التربوية ووظيفتها :

### مفهوم التربية، فلسفة التربية :

التربية هي العمليات التي تهدف إلى نقل التراث الثقافي من الجيل القديم إلى الجيل الجديد بعد إجراء عمليات التعديل والانتقاء والمفاضلة بين مشتملات هذا التراث بما يلائم روح العصر الجديد ومجاهاته الحضارية فهي بذلك تعتبر عملية إعداد الفرد للحياة وتطبيعها وتنشئته .

وفلسفة التربية هي النشاط الفكري المنظم الذي يعتمد على الفلسفة كوسيلة أساسية . بهدف تنظيم العمليات التربوية وإضفاء المعنى عليها من خلال عمليات فكرية، مثل توضيح وفحص القيم والعلاقات بين العلوم بعضها ببعض، وتحليل ونقد نواحي القوة والضعف لمختلف أبعاد العمليات التربوية والعمل على إصلاحها، والاجتهاد في تفسير ظواهر، والعمل على التوفيق بين أجزائها، والتأمل في مساحة الخبرات الإنسانية، ماضيها وحاضرها، ومستقبلها، وهو دور يلعب التخيل فيه دوراً رئيساً في سبيل التوصل إلى تصور أسمى أو شكل مثالي للعالم تلعب فيه التربية دوراً أكثر فعالية وتأثيراً مما هي عليه الآن، من خلال الكشف عن النظريات المتصلة بطبيعة الإنسان والمجتمع والعالم .

### فلسفة التربية كفلسفة متخصصة :

فلسفة التربية هي أحد أنواع الفلسفات المتخصصة القليلة مثل فلسفة القانون أو التاريخ، وهي النشاط الفكري المنظم الذي يعتمد على الفلسفة كوسيلة بهدف تنظيم العمليات التربوية وإضفاء المعنى عليها من خلال توضيح القيم، الأهداف المرغوبة في إطار ثقافي اجتماعي معين .

وذكر مفكر التربية الأمريكي فرانكينا Frankena ١٩٦٥ :

أن فلسفة التربية جزء لا يتجزأ من نظام التربية وهي إما تحليلية أو تركيبية، فهي تحليلية بالقدر الذي تهتم فيه بمجرد التحليل، التوضيح، النقد، التقويم من خلال التعبيرات التي نوظفها، والمناقشات التي نديرها، الافتراضات التي نضعها، والشعارات التي نرفعها، والنظريات التي نصوغها<sup>(٧١)</sup>.



وهي تركيبة فى حدود اهتمامها باقتراح أهداف أو قيم للتربية للارتقاء بأبعاد العملية التعليمية من أجل مواصلة النجاح والامتياز لدعم التربية، وتدعيمها بالأفكار المؤثرة الفعالة سواء فى الطرق أو المحتويات، أو البرامج من أجل المواءمة أو التوظيف سواء فى المواقف النوعية أو العامة (٧١).



### علاقة التربية العامة بالتربية البدنية والرياضة :

التربية العامة تعبير يطلق على النمط الرئيسى الواسع للتربية، وهو مفهوم قريب الصلة من مفهوم التنشئة الاجتماعية، ويقصد به كافة المحاولات التى تبذل لتنمية القدرات والاتجاهات ولكن ليس على نحو غرضى خاص لمهنة ما أو إعداداً لوظيفة معينة، فهى جزء من التربية الشاملة تتعامل بشكل أساسى مع المشكلات والموضوعات العامة التى بين الفرد ومجتمعه.

والاستفادة من الأنشطة البدنية والحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية العامة تعد من الظواهر التربوية للقرن العشرين، فالتربية للبدن ومن خلاله أصبحت من الاتجاهات المطروحة والمقبولة منذ عام ١٩٥٥، ولقد قدم العديد من مفكرى التربية البدنية مقترحات وأفكاراً جديدة بالدراسة من أجل العمل على تقبل التربية البدنية والنشاط الحركى عامة كإطار للعمل التربوى أو كمجال حيوى لتحقيق أهداف التربية العامة، فقدمت دراسات هيدرنجتون Hetherington، وليامز Williams، ناش Nach الإطار النظرى لهذه العلاقة، وقد قدم باحثون كثيرون إسهامات عن علاقة النشاط الحركى بالتربية، فكان ذلك بمثابة تدعيم إمبريقى لهذا الاتجاه.

ويعد النظام الفرعى التربوى الحديث (التربية الحركية) انعكاساً وصدى لهذه الاتجاهات والجهود ويرى أرنولد Arnold ١٩٧٩ (٤٦)، أن علاقة التربية بمفهوم الحركة يتجدد من خلال ثلاثة أبعاد هى

(١) التربية بشأن الحركة Education about movement حيث يمكن النظر إلى هذا البعد على أنه يمثل الشكل المنطقى للبحث والتقصى والاهتمام، حيث تطرح تساؤلات مثل :



- ما هي العوامل التي تقرر اكتساب الإنسان للكفاية الحركية.

- كيف يرتبط النمو والتطور بالتحكم الحركي.

- ما مدى تأثير الحركة من عدمها على الشخصية.

- كيف يمكن للحركة أن تسهل عمليات اتصال الإنسان وتفاعله.

- ما موقع الحركة في الدراسات الثقافية لثرات الإنسان.

وكما يبدو واضحاً أن هذا البعد معنى بمجال البحث في ظاهرة الحركية لدى الإنسان وإسهاماتها ومعطياتها التربوية، حتى يمكن إنتاج أطر نظرية لفهم الحركة وحتى يمكن للفرد أن يتعايش كلياً مع الحركة، يؤذيها، يتذوقها، ويحللها من المنظور الفكري والمعرفي.



٢٠ التربية من خلال

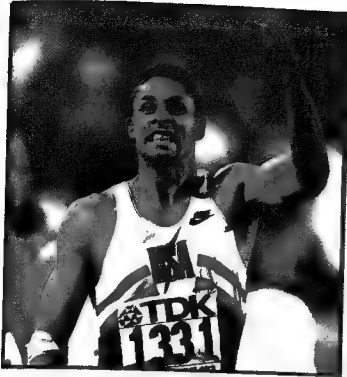
الحركة Education Through Movement

وهي تربية تتم من خلال حركة البدن، ولعل مفهوم التربية البدنية والتربية الحركية هما أقرب ما يكون ارتباطاً بهذا البعد.

وكما ذكر وندرليست Wunderlich أنها الحركة التي تقدم للفرد البيانات الحسية، والتي تشكل أفق مسدركاته وتحفز وظائف البناء لكل أعضاء الجسم، وهي الطريقة التي يعرف بها الفرد ما يتصل بنفسه وبجسمه وعن طريقها ينمي الفرد لياقته ومفاهيمه وقيمه على المستوى الحركي

التربية من خلال الحركة تعنى الاستفادة من  
المنافع الحركية التي هي تنمية مسدركات  
الطفل ومهاراته واهتماماته.





إدراك الذات وتمييز الذات نتائج للتربية في الحركة  
والتي تتمثل في أطر كالرياضة التنافسية.

أساساً وإيضاً على المستوى  
الانفعالي والمعرفي  
والاجتماعي بعد أن أثبت  
البحث الإمبريقي جدوى  
النشاط البدني والحركي في  
الارتقاء بالحصائل العامة  
المرغوبة في الصحة،  
النمو، التنمية.

### (٣) التربية في

الحركة Education in

Movement وهي التربية

التي يدرك فيها الفرد أن  
الحركة مهمة في حد  
ذاتها، فهي مفيدة لأنها  
تشكل إطاراً أو وجهاً عاماً

لوجوده الطبيعي في الحياة، وأنها تمسك حتى نشط لهذا الوجود.

وهذا النوع من التربية في الحركة يتم عبره تشكيل القيم والخبرات والحصائل  
التي تعد من صميم مكونات النشاط الحركي في حد ذاته ومنها على سبيل المثال :  
إدراك الذات - تحقيق الذات - الوعي الجسمي - الوعي بالعلاقات الحركية



## الفلسفة التربوية البيولوجية الطبيعية : الرياضيات :

### التربية من المنظور البيولوجي (الحيوى) :

تعد التربية - من وجهة نظر بيولوجية - نوعاً من التحكم فى الطبيعة وعوامل البيئة من أجل أفضل أداء ممكن للطبيعة الموروثة للأفراد .

ويرى أولسون Olson أن النمو هو التعبير عن الوراثة فى بيئة ملائمة فالطفولة هى مجموع التوظيفات المستمرة سلوكياً فى اتجاه النضج وفيها تعبر الطبيعة الموروثة فوق جصور الطبيعة الملائمة التى تهيئها التربية (٥٩) .

والتلميذ هو مركز للطاقة البيولوجية التى يتم تحويلها فى اتجاهات عديدة أو لأغراض متنوعة، وتوجيه هذه الطاقات كما وكيفاً يتوقف على مدى تفهمنا لطبيعة الصلة الوثيقة بين الطبيعة والتنشئة .

والطفل ينمو بطبيعته ويعيش وينضج ويتفاعل، إلا أن المرونة الكبيرة فى الجهاز العصبى للإنسان تتيح إمكانيات وقابليات كبيرة فى تعديل الطبيعة الإنسانية بالتربية، وإهمال مبدأ التوازن والشمول فى التربية الطفل من شأنه الإخلال بكل من الجوانب المسئولة عنها الطبيعة والأخرى المسئولة عنها التربية، لأن التربية عملية متكاملة الجوانب متحدة العلاقات .

### فلسفة الشمول والتكامل التربوى :

ولقد أدرك مدرسو التربية البدنية أن الطفل ينمو اجتماعياً وانفعالياً من عام إلى عام مثلما ينمو بدنياً وحركياً، فهو يكتسب قدراً كبيراً من السلوك الاجتماعى والمهارات التى تكفل له الاتصال بالناس بالإضافة إلى قدر من التحكم والانضباط الذاتى .

وهذا النمو الشمولى هو أساس الفلسفة التربوية التى يجب أن تسود أى نظام أو برنامج تربوى، لأن الإنسان كائن شمولى (كلى)، وهو يواجه حياته على هذا الأساس فلا يمكن عزل جسده عن روحه وإقلاقه، كما لا يمكن عزل بدنه عن عقله؛ ذلك لأننا حينما نهتم بالبدن فقط نكون كسرعة الماشية ممن يهتمون - فقط - بسمين ماشيتهم فيخرج الشاب إلى مجتمعه مفتوناً بعضلاته مأخوذاً بقوته، مفتقداً





الأشكال الفلسفية تمثل منطقات أساسية لحركة الإنسان



القيم والمبادئ وراحة العقل واتساع الصدر الامر الذى يوقعه ومن حوله فى مشاكل جمّة، وإذا ما انصب اهتمامنا إلى التنمية العقلية فقط دون الاهتمام بالبدن؛ فيخرج الشاب إلى المجتمع مزوداً بالمعارف والمفاهيم والقيم ولكنه مفتقراً إلى الصحة واللياقة وما جدوى مهندس أو عامل مريض كسول غير منتج لمجتمعه! ولعل هذا الجدل البسيط يلقي الضوء على (قيمة) التربية البدنية كعضو أساسى فى أسرة المواد التربوية، والاتجاهات الفكرية التى تحكم توظيف برامج التربية البدنية فى داخل هذه الأسرة. ومثل الأفكار السابقة هى بمثابة موجّهات التساؤلات عن كم وكيف النشاط البدنى الذى يجب أن يتلقاه الطفل حتى يمكن أن (يربى بدنياً)، وهى أسئلة فى جوهرها تشكل الأساس للفلسفة التربوية فى مجال التربية البدنية، والرياضة.



### القيم والأهداف التربوية فى التربية البدنية والرياضة :

ثمر الفلسفة فى التربية البدنية وضوح الخطوط العريضة الموجهة التى تقود كافة العمليات التربوية فى التربية البدنية، من أجل توضيح الأهداف واستجلاء القيم والحصائل، فهى التى تشكل أسس اتخاذ القرارات بالنسبة لكافة جوانب المنهج، وحصائل وخبرات التعلم، فكل هذه الجوانب يجب أن تتصل وتتفق من رؤية فلسفية واحدة وواضحة.

وترى لوجسدون Logsdon أنه لكى تساهم التربية البدنية إسهاماً ذا معنى فى تحقيق أهداف التربية العامة، يجب أن تعمل على تقديم الخبرات التى تُرقي من حركة الطفل التى تتضمن اشتراك عملياته العقلية، والمشاركة الإيجابية فى تنمية نظامه القيمى، وتقديره لنفسه وللآخرين (٦١).

### القيم كمصدر اشتقاق للأهداف :

وإذا كانت التربية تهتم بالتغيرات التى تحدث فى الناس فإن الأهداف التربوية تمثل اتجاهات التغيير بحيث تعكس القيم التى ينبغى تحقيقها، وبالتالي يجب أن



تُعكس أهداف التربية البدنية فلسفة المجتمع الأيديولوجية والتربوية وأن تؤكد قيمها ومبادئها، وهى المساحة التى ينبغى أن تشتق منها الأهداف التربوية، ولن ينجح أخصائى التربية البدنية والرياضة مادام غير واع بهذه الفلسفة وبعلاقتها بالأهداف التى هو منوط بتحقيقها.

وأهداف التربية البدنية هى انعكاس لمجالات التنمية فى الإنسان والتى تتحدد سلوكياً بالمجالات : الحركية، المعرفية، الانفعالية. وقد يضيف إليها البعض مجالاً رابعاً هو المجال الاجتماعى، وإن كانت أغلب الآراء تنسبه إلى المجال الانفعالى<sup>(٦٦)</sup>.

ومجموع الأهداف التى قدمها مفكرو التربية البدنية تمثل الإطار العريض الطموح للامانى والتطلعات والقيم التى يمكن للتربية البدنية أن تحققها من خلال مفهوم التربية الشمولية للطفل أو مرحلة تعليمية بذاتها.

وإذا كان التراث النظرى فى التربية البدنية قد قدم لنا العديد من قوائم الأهداف التربوية للتربية البدنية فى العديد من دول العالم شرقه وغربه، ومع تفاوت الاتجاهات الثقافية والعقائدية، إلا أنها جميعها لاتخرج عن حدود المجالات السلوكية الرئيسة الثلاثة التى سبق ذكرها، فتهدف جميعها إلى تحقيق قيم ارتضاها المجتمع لنفسه ولأفراده من خلال برامج التربية البدنية وعبر القيم التربوية الذى تتميز بها.

وفى سبيل البحث عن أهداف جيدة كثيراً ما يلجأ إلى المصادر التالية لاشتقاق الأهداف التربوية :

- دراسة التلاميذ للتعرف على المتغيرات المرغوبة فى أنماط سلوكهم (قيم التلميذ).

- دراسة الثقافة المعاصرة فى سبيل البحث عن الجوانب المهمة فى حاضرنا الى اليوم حتى يمكن للتلميذ أن يواجه حياته بفعالية (قيم الثقافة المعاصرة).

- الأدب التربوى الرياضى



### معنى القيم فى التربية :

القيم بمعناها الواسع هى ما يجعل أى شىء جديراً بأن يمتلك أو يتحقق، ومع اختلاف وجهات النظر الفلسفية فيما إذا كانت القيم مطلقة أم نسبية، إلا أن جميعها تتفق على إمكانية تقسيم القيم إلى قيم كامنة (فى حد ذاتها) وإلى قيم وسيلية (ذرائعية).

ويعتقد (سعد مرسى) أن القيم هى مستويات لتوجيه السلوك، وهى توضح لنا ما ينويه الفرد من عمل نحو طاقاته ووقته المحدودين، فالفرد يكتسب خبرات كثيرة فى حياته، وتشكل هذه الخبرات المستويات التى يسلك على أسسها (٢٠).

وللقيم علاقة واضحة بالاتجاهات والمعتقدات والأعراف وبالشعور العام المشترك، والنظام القيمي للفرد ليس فطرياً أو محدداً، وإنما يكتسب من خلال عمليات التعلم والتنشئة، ويهتم الأكسيولوجى (مبحث القيم فى الفلسفة) بدراسة هل القيم ذاتية متغيرة أم موضوعية ثابتة.

ويقرر بيللر Kneller أن هناك العديد من القيم فى شتى مجالات التربية، وهى أساسية فى كل ما يتعلق باتخاذ القرارات فى التربية بشكل عام، فمنها تشتق الأهداف التربوية، ومن خلالها يتم تنفيذ المناهج والبرامج وعلى ضوءها تتم عمليات التقويم (١٤).

### مكانة القيم فى التربية البدنية والرياضة :

للطبيعة النشطة للتربية البدنية وللخصائص المتميزة التى تتصف بها برامجها، فإن القيم الناتجة عنها قلما تتوافر فى غيرها من المواد والأنشطة الدراسية، هذا بالإضافة إلى مجموعة القيم التربوية الأخرى التى تشارك التربية البدنية مواد المناهج الدراسية فى تحقيقها

ويشير مورجان Morgan إلى أن باحثى التربية البدنية ومفكرها يجدون إلى الآن صعوبات حمة فى توضيح أن التربية البدنية قيمة تربوية فى حد ذاتها، وأن (كون الفرد مربى بديلاً) هو هدف تربوى رفيع يجب أن نسعى جاهدين إلى



تحقيقه<sup>(٦٢)</sup>. وفى ظروف الإدراك الحاطى والتصورات المشوشة حول مفاهيم وفيه التربية البدنية الاصلية وتنشئ الفكر الكلاسيكى ومفاهيمه وتصورات المصطفة بالصيغة الاكاديمية فإن المدخل المناسب غالبًا ما يكون عن طريق توضيح قسم التربية على المستوى المعرفى والانفعالى ومن ثم توضيح قيم المستوى الحركى المهارى، وسيظل هذا الوضع على حاله مادامت آراء قادة الفكر التربوى فى العالم العربى ترجح كفة المجال المعرفى للمناهج على بقية المجالات المكونة لشخصية الفرد !!

وترتب القيم بشكل تصاعدى حسب أولويتها فيما يسمى بسلم القيم - ومع التسليم بأنه ليست كل المذاهب الفكرية تؤمن بالسلم القيمى - إلا أن ترتيب القيم وأولويتها تتوقف على عوامل كثيرة منها الاعتبارات الاجتماعية والاقتصادية والأمنية والدينية أو العقائدية . . إلخ<sup>(٦٤)</sup>

وترتب القيم فى التربية البدنية على أساس سلم القيم، فتتحرك على درجاته ما بين صعود أو هبوط على ضوء الاعتبارات التى سبق ذكرها، وهذه الاعتبارات تؤثر إلى حد بعيد فى ترتيب قيم التربية البدنية توطئة لاشتقاق الأهداف التربوية، لأن ألوان النشاط فى التربية البدنية من التنوع والتباين بحيث تختلف فى القيم التى يمكن أن تحققها، فإن الأنشطة الفردية تختلف فى قيمها عن الأنشطة الجماعية، كما أن الأنشطة التى تحدث عدوانًا مباشرًا أو ما يطلق عليه أنشطة الدفاع عن النفس تختلف قيمها تمامًا عن الأنشطة التى تستخدم الشبكة فى الفصل بين اللاعبين، وهكذا يمكن القياس على ذلك فى كل التقسيمات والتصنيفات التى تحفل بها التربية البدنية والرياضة .

ففى الوقت الذى تحتل فيه قيم أنشطة الفراغ قمة السلم القيمى للتربية البدنية والرياضة فى الولايات المتحدة، فإن قيم أنشطة تنمية اللياقة البدنية تحتل نفس المكانة فى الصين ويختلف الوضع بطبيعة الحال فى حالة تعرض المجتمع للعدوان أو الحرب، فتسارع قيم الدفاع عن النفس واللياقة الحركية صاعدة إلى قمة السلم القيمى للتربية البدنية، ونهبط قيم الترويح والمتعة لتحتل مكانة أقل من قمة السلم القيمى وهكذا



### نحو إطار لقيم التربية البدنية والرياضة :

يميل مدرسو التربية البدنية إلى البحث عن مبررات لأنشطتهم وبرامجهم من خلال أرضية تتحدد بالإشباع والرضا المباشر أو على أساس إسهامهم في إكساب القيم والتدريب عليها، وقد اقترح مورجان Morgan الإطار التالي لتصنيف القيم في التربية البدنية

#### (١) الرضا المباشر :

أ - الخبرات الحركية. ب - الخبرات العقلية والانفعالية.

#### (٢) فوائد التدريب :

أ - الكفاية الاجتماعية. ب - اللياقة البدنية والصحة العامة.

ج - التأثيرات الخاصة في الشخصية (٦٢)

وأشار سميث وآخرون Smith et. al إلى القيم الخلقية الناتجة من التزام الأفراد بقواعد اللعب في الرياضة، ويمكن تلخيصها فيما يلي :

- تمجد الفرد بالحساسية نحو إدراك الغرض والاتجاه.

- تعطي الجماعة التوجيه العام وتزود الأفراد بمفهوم التصرفات الفردية أو الجماعية الموحدة.

- الالتزام يخدم كأساس للحكم على سلوك الأفراد.

- تمكن الفرد من معرفة ما هو متوقع من الآخرين وبالتالي معرفة دوره.

- تمكن الفرد من التمييز بين المفاهيم الخلقية مثل التمييز بين الحق والباطل، العدل والظلم (٦٢)

### إطار لارسون لقيم النشاط البدني والرياضة :

وقدم لارسون Larson (٥٩) التصنيف التالي لتوضيح إسهامات وقيم النشاط البدني كمهنة ونظام تربوي



## (١) الجوانب المتصلة بالمجتمع

- أ - تحقيق الاهداف
- ب - التكيف مع البيئة
- ج - الإضافات الثقافية والتقاليد
- د - المتعة .
- هـ - التحرر من الضغوط الزائدة .
- و - معرفة البيئة .
- ز - المبادرة الشخصية
- ح - البيئة المرضية (المقبولة)
- ط - الأمن الشخصى والاقتصادى
- ى - التحكم فى الذات
- ك - الاعتماد على النفس
- ل - المشاركة فى المجتمع .

## (٢) العلاقات الإنسانية :

- أ - الاتجاهات .
- ب - مسئولية المواطنة .
- ج - الشجاعة .
- د - الخلفية الثقافية .
- هـ - المواطنة داخل الجماعة .
- و - التكامل .
- ز - الضبط الاجتماعى .
- ح - الاستقامة
- ط - الولاء
- ى - النصح
- ك - الإدراك
- ل - اللياقة الاجتماعية
- م - الامن
- ن - تحقيق الداب

## (٣) الفراغ :

- أ - مواجهة قلة الحركة .
- ب - مواجهة التأثيرات التجارية .
- ج - تعويض المنهج الأكاديمية
- د - الاستفادة من مواصفات البيئة
- هـ - تأثير وسائل الإعلام
- و - المؤسسات والأنظمة الاجتماعية
- ز - المناخ الديموقراطى
- ح - القيم والأخلاق
- ط - الأسرة والاهتمامات المشتركة
- ى - المهارات
- ك - تأثير المواصلات
- ن - الاتصالات



#### (٤) الجوانب المهنية:

- أ - التعاون .
- ب - الانضباط .
- ج - المسؤولية .
- د - التحكم فى الذات .
- هـ - العامل الاقتصادى .
- و - العمل (الوظيفة) .
- ز - الشخصية الإنسانية .
- ح - المساواة .
- ط - الأفعال الإيجابية .

#### (٥) الصحة الفردية والاجتماعية :

- أ - جوانب التكيفية والعلاجية .
- ب - التماثل البدنى .
- ج - الوقاية من الأمراض .
- د - اللياقة .
- هـ - الرعاية الصحية .
- و - الجوانب العقلية والاجتماعية .
- ز - كثافة التمرينات .
- ح - طول العمر .
- ط - التنمية العضلية والقلبية .
- ى - التوافق العضلى العصبي .
- ك - التحكم فى الوزن .

#### أهمية الإطار القيمي فى المهنة والنظام :

والجدير بالذكر أن القادة فى مجال التربية البدنية والرياضة - كل فى تخصصه - هم وحدهم الذين يحددون إمكانية الاستفادة من قيم التربية البدنية، عن طريق إتاحة المناخ التربوى الملائم لبث هذه القيم، لأن العبرة تكمن فى مدى التزام هؤلاء القادة وتمسكهم بالقيم، ودورهم الفعال فى التوجيه والإرشاد والضبط والقدوة الحسنة .

فما زال هناك بعض من المدرسين أو المدربين يعملون على دفع الممارسين للفور (بأى ثمن)، ضاربين عرض الحائط بكل القيم الأخلاقية التى تميزت بها الرياضة، ولعل ظواهر مثل الاحتراف الرياضى، وتعاطى المنشطات، والعنف فى الملاعب من أوضح الأمثلة على الانشقاق إلى قيم الرياضة، فى وقت أصبحت



مجموعة القيم الخاصة بالرياضة تجد قبولاً واسعاً في الأوساط الاجتماعية حتى أن تعبيرات (الروح الرياضية)، (العمل كفريق) أصبحت من التعبيرات المتداولة المكتسبة أصلاً من مجموعة القيم الرياضية للتدليل على مستويات رفيعة من السلوك الموجه في مجالات أخرى كالإدارة والصحافة والقوات المسلحة . . . إلخ.

### ويقول المفكر التربوي هيرت ريد H. Read :

«أنا أوافق تماماً على أن التربية البدنية تمهدنا إلى حد بعيد بتهديب الإرادة، كما أننى لا أسف على الوقت الذى يخصص للألعاب فى مدارسنا - بل على النقيض - هو الوقت الوحيد الذى يُمضى على أحسن وجه» (٤٢).

ويقدر المفكر التربوي كونانت Conant أنه إذا قدر له أن يختار قسمًا واحدًا فقط ليبقى فى المدرسة بحيث يقود هذا القسم المشاعر الشابة ويقلل من الانزلال والاعتراب فسيكون ذلك هو قسم التربية البدنية بالطبع (٥٠).



### ولاقت الأهداف بالقيم فى التربية البدنية والرياضة :

برامج التربية البدنية هى مجموعة أنشطة مصممة لأجل الفرد والمجتمع كخدمة مهنية للارتقاء قدماً بالمستويات المرغوبة والمقبولة للحياة، وأهداف التربية البدنية كما سبق وأن ذكرنا هى مجموعة أفكار مدروسة بعناية كى تقود هذه البرامج وتوجهها إلى غايتها المنشودة نحو المستويات المرغوبة للحياة والتى يعبر عنها مفهوم القيم.

وكل الأهداف التربوية فى شتى المواد الدراسية فإن التخطيط والدراسة يجب أن يسبقا عملية صياغة الأهداف فى التربية البدنية بحيث يعبر عن القيم الأساسية والاحتياجات والأمانى والتطلعات العامة للمجتمع ولأفراد، وبهذا يمكن للأهداف العامة فى التربية البدنية أن تكمل معالم الصورة التربوية الكلية.



ومن السهل التعرف على القيم الإنسانية العامة للفرد أو للمجتمع ومن ثم فإن على قادة التربية البدنية أن يقابلوا بين إمكانات وقيم التربية البدنية من ناحية وبين قيم واحتياجات الفرد والمجتمع من ناحية أخرى بحيث يلتقيا على أرضية مشتركة تحدها الاعتبارات الاجتماعية والثقافية وأمانى الدولة العليا، ونقاط الالتقاء هذه تشكل المساحة العريضة التى تشتق منها الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضة (\*) .



**يقول الفكر التربوي**  
**عنوانات إن قسم التربية**  
**البدنية بالمدرسة هو القسم**  
**الذى يتودع الشاعر الشاب**  
**وينزل من الانتمـزال**  
**والافتواب.**

(\*) للمزيد من التوسع فى موضوع الأهداف، ارجع إلى الباب الأول .





إسهامات الفلسفة في تطوير المهنة  
والنظام الأكاديمي في التربية  
البدنية والرياضة



**الفصل  
الرابع**

- لماذا يحتاج المهني في التربية البدنية والرياضة إلى الفلسفة.
- إمكانية البحث الفلسفي في تطوير نظام ومهنة التربية البدنية والرياضة.



## الاداء وجماليه المهني في التربيه البدنيه والرياضه الى الفلسفه :

قد يفسر بعض المهنيين العاملين في مجال التربيه البدنيه والرياضه ان فلسفه من الامور او الموضوعات البعيده عن تخصصهم المهني او هي مجرد ماده اريد بها استكمال الشكل الاكاديمي للتربيه البدنيه والرياضه ، وهذه التصورات خاطئه وتعبر عن فكر مغلوط وساذج ، فالمهني التربوي الرياضي في أمس الحاجة إلى الفلسفه ، لاعتبارات كثيره أوردها المفكرون :

### - آراء فيليب فينيكس (٢٨) Philip Phenix :

يعتقد فينيكس أن قيمة فلسفه التربيه تتمثل في الثمار التاليه :

- الفهم :

حيث يباح للمهني التربوي فهم أفضل لمعنى اشتغاله بالعملية التربويه .

- إدراك العلاقات :

حيث يباح للمهني التربوي رؤيه العمل التربوي في كليته وفي علاقته بمظاهر الحياه الأخرى واهتماماتها .

- إزالة عوامل التناقض :

امداد المهني التربوي بوسيلة للتعرف على أنواع الصراع والتناقض بين النظرية والتطبيق ومحاولة القضاء عليها .

- اقتراح خطوط جديدة للنمو .

تذكر المهني التربوي من اقتراح خطوط جديدة للنمو التربوي في ضوء قيامه بمراجعه نقد الخطط التربويه نقدًا شاملاً .

- إثارة الأسئلة :

تساعد المهني التربوي على توجيه الأسئلة وإثارتها من خلال تنمية الاتجاهات والقدرات وعوامل التقدير التي تمكنه من ذلك .

- آراء ديفيز، ميللر Davis & Miller :

وقد أجاب كل من ديفيز، ميللر عن التساؤل (لماذا يحتاج مهني التربيه اليه والرياضه إلى الفلسفه) ، وذلك بذكر الجوانب التاليه



- الفلسفة تستخدم لغة شمولية حيث تربط معا كافة المجالات التربوية في إطار نظري، ونمو فلسفة للتربية البدنية سوف يعين على توضيح مفهوم التربية البدنية للناس.

- الفلسفة تساعد المدرس والمهنة على الامتداد عبر الحدود العلمية والعينية للتربية البدنية إلى غيرها من العلوم والفنون المرتبطة من أجل النمو المطرد على المستوى النظري.

- الفلسفة تساعد المدرس على إدراك الأهداف المهنية وتفسيرها، الأمر الذي يساعد على تحقيق هذه الأهداف بأفضل السبل المتاحة ويعمل على إكساب الحاصل المرغوبة.

- الفلسفة تنير أغراض المهنة وتبرر وتحقق وجودها وقيمها، بحيث ينعكس ذلك على العاملين في مجالات المهنة في شكل الرضا والقبول المهني واحترام أهدافها.

- الفلسفة تستحث اختبار الذات، والعمل المستقل، ومن خلالها يقرأ المدرس ويتكلم ويجادل وينمو مهنيًا ويشكل فلسفته الخاصة المعبرة عن اتجاهاته وعقائده المهنية والتربوية (٥٤).

- آراء ويست، بونشر Wuest & Bucher (٧٠) :

ولقد اعتبر كل من ويست، بونشر ١٩٩١، أن فلسفة التربية البدنية والرياضة من أهم مواد الإعداد المهني والأكاديمي لطلاب التربية البدنية في مرحلة الدراسة الجامعية، وقد فسرا ذلك من خلال الإسهامات التي تقدمها وهي

- فلسفة التربية البدنية والرياضة تبلور قيمة وأهمية التربية البدنية، لأنها تعتمد على عملية البحث والتقصي العقلي عن الحقيقة والواقع والقيم والمعارف، ومن خلال الفلسفة يمكن للمهني أن يدرس ويفهم ويحلل معنى وطبيعة وأهمية مصادر القيم في التربية البدنية، كما يتيح له أن يقدر الأهداف والمبادئ والمحتوى، كما تساعده في الاختيار المنطقي الأنسب للأنشطة والبرامج في ضوء المتغيرات التربوية المختلفة.



- فلسفة التربية البدنية تشكل أساساً وقاعدة مشتركة من الفكر المهني المستنير، الذي يبلور المعاني والأهميات، الأمر الذي يحفز الممارس المهني نحو تحقيق أجود أداء مهني، وتقدير أفضل تخطيط للبرامج.

- فلسفة التربية البدنية ترشد الممارس المهني نحو العمل كفرد عاقل في حياته، فتساعده على التعرف على ما هو مقبول ومناسب، لأنها تتيح له رؤية شمولية وبعيدة المدى لما سوف يحققه من قيم وحصائل في المستفيدين من برامجه.

- فلسفة التربية البدنية تقدم الاتجاه الأنسب للمهنة والبرامج، فقد لوحظ أن كثيراً من البرامج تفتقد التوجيه والنظام والترتيب، ولأن أهدافنا تعكس فلسفتنا، فكل افتراضاتنا المهنية والتربوية تبنى وتؤسس على ضوء منظومة للأفكار التي نعتقد بصحتها.



### إسهامات البحث الفلسفي في تطوير نظام ومهنة التربية البدنية والرياضة (٨)

تطرح الفلسفة التساؤلات وتثير الجدل فتشرى الأفكار وتبلور الحلول وتوضح الرؤى والتوجهات وتبرر المعاني والمقاصد.

وتقدم الفلسفة في مجال التربية البدنية والرياضة إسهامات ووظائف لاغنى عنها لأي مهنة أو نظام<sup>١</sup> أرغى لنفسه البقاء وتطلع إلى التقدم، ففي ظل الاتجاهات والمذاهب المتباينة ما بين قديم وتقليدي، وحديث ومعاصر، أصبح على التربية البدنية والرياضة أن تجد موقفها الفلسفي بوضوح.

ويعتقد الكثير من المدربين والمدرسين في مجال التربية البدنية والرياضة أن الفلسفة لا تدخل ضمن اهتماماتهم المهنية وحيثهم في ذلك أن الطابع الغالب على أنشطتهم إنما هو الطابع البدني الحركي، ويرد على ذلك المفكر التربوي الرياضي



رونالد جولد R. Gould بأن هذه الطريقة فى التفكير تجعلهم دون مستوى التخصص المهنى، فهم يرغبون فى أن يقوم غيرهم بالتفكير بالنيابة عنهم ومن ثم ينبتهم بما ينبغى أن يفعلوه<sup>(٨)</sup>.

إن قضية الفلسفة فى المجال التربوى الرياضى أبعد كثيراً من مجرد الأدوات البدنية والمهارات الحركية، إنما هى قضية تتصل برؤية وبصورة تربوية شاملة ترفع التربية البدنية والرياضة من مجرد كونها حرفة إلى مصاف المهن أو النظم التربوية الراسخة.

إن أدواتنا فى التربية - ونقصد بها الأنشطة الرياضية - مجرد أدوات طيبة فى نسق اجتماعى ثقافى، وهى كغيرها من أدوات الثقافة تعتبر سلاحاً ذا حدين، فهى لاتختلف كثيراً عن بقية الأطر الثقافية كالمرح والكتاب والسينما، والعبرة دائماً بالفلسفة التى تقود هذه الأدوات وتبصرها بمساراتها الصحيحة المثمرة الهادفة وتبعد بها عن المسارات المجذبة المخيرة.

والإطار التالى يعبر عن أفكار مقترحة لتوظيف الفلسفة فى مجال التربية البدنية والرياضة من أجل إثراء حركة البحث الفلسفى التربوى الرياضى للاستفادة من معطياته الفكرية ف تطوير المهنة والنظام الذى نتسبب إليه.

### **دراسة الثقافة البدنية والحركية للإنسان :**

من أجل تحديد إسهامات التربية البدنية كوسط مربى فإن ذلك يتطلب :

أ - تحليل المركبات الثقافية وتقويم عمومياتها وخصوصياتها.

ب - دراسة طبيعة الإنسان ككل وليس كطبيعة فيزيقية بيولوجية فقط، وذلك يتطلب الإلمام بمناهج دراسة طبيعة الإنسان وسلوكه على المستوى الفكرى والأمبريقي؛ من أجل التعرف على أنماط النظم والمؤسسات الاجتماعية والثقافية من حيث اتصالها بالثقافة البدنية / الحركية وحدود الإمكانات والقدرات الحركية فى جسم الإنسان، والمتطلبات الحركية والبدنية فى عالم متغير، ولانينغى التوقف عند حدود هذه المعرفة بل يجب أن يتم تركيب كل هذه المعارف فى إطار نظرى شمولى يوفق بينها ويمثل إطاراً لوجهة نظر فلسفية.



## دراسة ناقدة للنظريات والاتجاهات التربوية فى التربية البدنية :

وهى دراسة تتطلب استقراء التراث التربوى عامة وفى مجالات التربية البدنية والترويح والرياضة بصفة خاصة للتعرف على المعالجات الفلسفية وكيف تناولت الظواهر المتصلة بالنظام التربوى - الذى نطلق عليه - التربية البدنية مثل ظاهرة اللعب وظاهرة الرياضة - وظاهرة وقت الفراغ - وظاهرة النشاط البدنى - وظاهرة تفاوت مستويات الأداء الحركى - وظاهرة تفاوت مقاييس جسم الإنسان، وغيرها من الظواهر. والأمر يتطلب التعرض بالدراسة والفحص والتقصى لما يتصل بهذه الظواهر فى محتويات ونظريات وقوانين العلوم والفنون من حيث اتصالها الفعلى أو المحتمل بالتربية البدنية، فلعمود قريبة لم يكن هناك ارتباط فعلى بين التربية البدنية وعلوم كعلم النفس وعلم الحركة وعلم الاتصال وعلم الإنسان، ولكن ارتياد هذ العلوم والفنون من قبل رواد عظام عاد على التربية البدنية بالكثير من الفوائد، الأمر الذى جعل ارتياد هذه العلوم والفنون مطلباً ملحاً بعد أن بات فى حكم المسلمات أن التربية البدنية والرياضة نظام عبر المواد Crossdisciplinary Ap-proach أى أنه نظام يستقى أصوله من علوم ومواد متعددة كالتشريح ووظائف الأعضاء والتربية والاجتماع وعلم النفس.

إلا أن منهج الفلسفة فى الدراسة الناقدة للاتجاهات التربوية يختلف عن منهج البحث الإمبريقي، لأن الأخير يقدم بيانات أوننتاج خام (Hard data) يصعب توظيفها والاستفادة منها إلا من خلال إطار نظرى.

فالتقويم فى التربية البدنية رغم أنه يمثل الوجه العلمى فى التربية البدنية لأنه مرتبط أشد الارتباط بعناصر المنهج العلمى كالمقاييس والدقة والموضوعية . . . إلخ. إلا أن تفسير معطيات التقويم فى التربية البدنية يتطلب اللجوء إلى الفلسفة لأنها هى التى تقدم للتقويم عناصر نجاحه بدءاً من صياغة الفروض وانتهاءً بتقديم معايير قيمة صالحة.

وحتى تتضح هذه العلاقة فإن مفهوم (التحصيل الدراسى) - كهدف غائى - للتربية أصبح عرضة لكثير من أوجه النقد، والمتبع لتاريخ القياس والتقويم البدنى يرى كيف تغيرت اتجاهات التقويم البدنى، فبعد أن كان جمال الجسم وتناسقه



يشكلا معيار الحكم على جسم الإنسان، أصبح الفرد يُقَيَّم من خلال مكونات أو معطيات هذا البدن وليس مجرد مظهره.

### **دراسة الأفكار الفلسفية المختلفة من حيث معطياتها التربوية :**

كل مذهب فلسفى واضح لا بد له من موقف فلسفى تربوى لمواجهة القضايا التربوية الأساسية، سواء أكان هذا الموقف معلناً أو متضمناً، وطبيعة الدراسة المقترحة للأفكار الفلسفية التى تشكل نتائج جهد فكرى خلاق، تعتبر نوعاً من الدراسات المقارنة التى تعمل على إبراز الأسس الفكرية التى يقوم عليها كل مذهب والفروق الأساسية بين المذاهب ومعطيات كل مذهب فى مجال القضايا التربوية عامة والتربية البدنية خاصة الكيفية التى تمت بها معالجة هذه القضايا على المستوى النظرى، الأمر الذى يتيح قدراً كبيراً من الرؤية الفكرية والتبصر بحقائق الأمور ومتعلقاتها للمدرس وللمدرب، بحيث تعينه على المفاضلة والاختيار بين معطيات كل مذهب.

وعلى اختلاف المذاهب الفلسفية وتصنيفها ما بين تحليلية وتركيبية أو كلاسيكية (تقليدية) وتقدمية، إلا أن هذه المذاهب جميعها إنما تتناول مختلف القضايا بطريقة منهجية منظمة على ضوء المباحث الفلسفية التى سبق ذكرها.

### **تطوير بنية المعرفة للتربية البدنية والرياضة "Body of Knowledge" :**

فى عصر الانفجار المعرفى الذى نعيشه أصبحت العلوم والفنون من التداخل والتشعب بحيث يصعب الفصل القاطع بينها، الأمر الذى يستلزم الجهد والتفكير فى حدود ومجالات التربية البدنية والرياضة كمهنة وكنظام تربوى مستقل، ففى أثينا القديمة كان المدلك جزءاً لا يتجزأ من نظام الجيمنازيم، وهو المسئول عن التربية البدنية للفتية الاثينيين، لكنه اليوم أصبح أخصائياً فى العلاج الطبيعى أو الطب الرياضى وانفصل بالتدريج عن دائرة التربية البدنية ودخل فى دائرة العلاج والطب.

وعلى العكس من ذلك انفصلت المعالجات النفسية المرتبطة بظاهرة الرياضة من دائرة علم النفس العام أو حتى علم نفس التربية، وبالتدريج تكون علم نفس



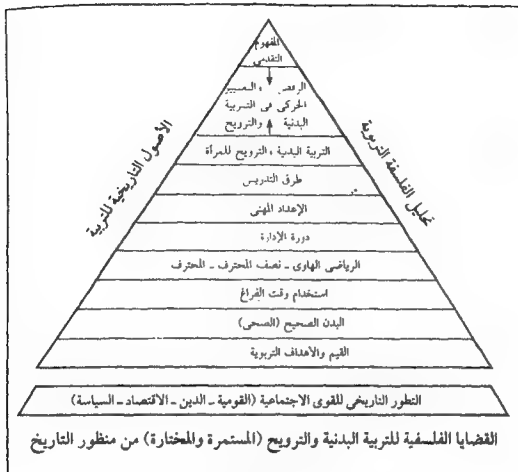
الرياضة داخلا بكل ثقله دائرة التربية البدنية والرياضة، والأمـر يحتاج قدراً من التأمل والدراسة والتـنظير للظواهر المتصلة بالنظام أو التى تشكل أساسياته والتى اقترح لها علماء اجتماع الرياضة الأبعاد الأربعة التالية : (البدن - الحركة - اللعب - الرياضة) <sup>(٦٨)</sup> مع التسليم بأن هذه الأبعاد أو الظواهر إنما تشترك فيها أنظمة ومواد وعلوم أخرى غير التربية البدنية، فالبدن هو مجال اهتمام الطب والعلاج الطبيعى، والحركة هى من الظواهر المتصلة بعلوم الميكانيكا والفيزياء، والرياضة محل اهتمام كبير لمجالات مثل الترويح والسياحة وعلم الاجتماع.

وبدون توصيف دقيق لأبعاد النظام والمهنة فإننا نتوقع تداخلا وخطلاً بين عدد كبير من المهن والعلوم وبين العاملين فى حقل التربية البدنية والرياضة، ولعل الواقع اليوم فى نظم كالترويح والتدريب الرياضى خير مثال بعد أن أصبحت مهنة مستباحة لمن يرغب بغض النظر عن التأهيل والإعداد وغير ذلك من المقومات.

### معالجة قضايا التربية البدنية والرياضة :

تعانى التربية البدنية والرياضة من العديد من المشاكل المختلفة، ما بين إدراك خاطئ لمفهومها أو التقليل من شأنها أو جدواها إلى غيرها من المشاكل التى تتصل بتصميم النظام أو المهنة من حيث وجودها من عدمه، الأمر الذى جعل بعض المديرين (التربويين) يلغون دروس (التربية الرياضية) من الجدول الدراسى ويحلون محلها مواد أكاديمية تتصل بالتحصيل الدراسى. وهذا التهاون مرجعه إلى أن صورة التربية البدنية والرياضة فى أذهان هؤلاء ممن (يحطون من قدرها) تحتاج إلى المزيد من الإيضاح والإعلام المبني على أساس فكرى منطقى لتبرير وجود هذا النظام التربوى، بالإضافة إلى قضايا تتصل بفلسفة التخطيط التربوى فى التربية البدنية والرياضة، فهل ندفع بأولوية التمويل والتجهيزات والمخصصات الرياضية إلى الجهاز المسئول عن رياضة المنافسات رياضى المستويات العالية، ومن أجل رفع مستوى الرياضة التنافسية وتشجيع الأبطال الرياضيين لرفع شأن الوطن فى المحافل الرياضية العالمية، أم أن الأمر يحتاج إلى إعمال الفكر بحيث توجه أولوية التمويل والتجهيزات إلى القاعدة العريضة من أبناء الشعب، والعمل على استثمار أوقات فراغهم بما يعود عليهم بالصحة والسعادة وعلى وطنهم بالخير العميم.





من إيول زيجلر (E. Zeigler) (٧١)

وقضايا من هذا النوع يقف البحث العلمى (الإميريقى) حيالها موقفًا محدود الدور، بينما هذه القضايا وما يماثلها هى من صميم اهتمامات البحث الفلسفى فى مجال التربية البدنية.

### تعريف وتحديد مصطلحات ومفاهيم التربية البدنية والرياضية :

باعتبار أن التربية البدنية نظام عبر المواد - فهو يستعين بقدر هائل من التفسيرات الاصطلاحية والمفاهيم التى تمثل لغة التفاهم المشتركة التى يناحور بها العاملون فى هذا المجال، وهى تمثل الحد الأدنى المطلوب للمهتمين أو المشتغلين بمهنة التربية البدنية والرياضة، ولكن إن كان هناك شبه اتفاق بالنسبة لمصطلحات ومفاهيم الجانب العلمى من التربية البدنية فإن الأمر يختلف بالنسبة للوجه الآخر



الذى يستقى أصوله ومصادره من العلوم الاجتماعية أو الإنسانية Humanities، وذلك مرجعه إلى عدم معرفة دلالتها، أو إلى استخدام هذه المصطلحات بعيداً عن نشأتها التاريخية أو الثقافية وأوضح مثل على ذلك من اصطلاح التربية البدنية نفسه والذي تطلق عليه أغلب دول المنطقة العربية مصطلح (التربية الرياضية) بينما هو فى الأصل Physical Education، حيث المصطلح (تربية رياضية) يعبر عن مفهوم



هل توجه ميزانيات  
الرياضة بقتلها نمو  
رياضى المستويات  
المالية أم نمو  
ممارسى الرياضة  
للجميع من القاعدة  
الصاعدة لفتيات  
الشعب إنه سؤال  
صعب تجيب عليه  
شعبة المجتمع نفسه.



آخر مختلف فى الثقافة الغربية (٦٨)، والأمر يتطلب البحث والرجوع إلى أصول كل مصطلح أو مفهوم، وتقصى كافة الدلالات والمعانى المرتبطة به والعمل على تأصيل كفة التعبيرات الشائعة فى اللغة العربية، والمتصلة بمجالات التربية البدنية والرياضة، الأمر الذى يتيح قدراً كبيراً من التواصل بين أسس التربية البدنية على المستوى النظرى وواقع الممارسات التطبيقية والشعبية، ونتيجة لتصلب المؤسسات الأكاديمية والرياضية فى عالمنا العربى وإهمال البحث الفلسفى أصبحت مساحة المتاح من المصطلحات التربوية البدنية والرياضية من الضيق بحيث لم تعد قادرة على مواجهة معطيات البحوث والدراسات الحديثة التى دفعت بالعديد من العلاقات والقواتين الجديدة التى تحتاج إلى تعبيرات ومصطلحات تناسبها، ولا ينبغي والحال كذلك أن نقف مكتوفى الأيدى، منتظرين فى صبر مايرد إلينا من اصطلاحات ومفاهيم من منابع الفكر الأجنبى وحده.



## المذاهب الفلسفية والتربية البدنية والرياضة



### الفصل الخامس

- مدخل إلى الفلسفة المذهبية.
- مذهب المثالية في التربية البدنية والرياضة.
- مذهب الطبيعة في التربية البدنية والرياضة.
- مذهب البراجماتية في التربية البدنية والرياضة.



## ومدخل إلى الفلسفة الحديثة :

عديد من المدارس والمذاهب الفكرية قد تناولت التربية البدنية والتربية الصحية والترويح سواء بشكل صمى أو صريح من خلال بحثها فى الظواهر والافتكار، كالوجود من خلال إطار مادية هو جسم الإنسان وعلاقته بالعقل أو بالروح، الحركة فى الإنسان وأشكالها من لعب وألعاب ورياضة.

ويمكن القول بأن هناك ثلاث فلسفات رئيسة تناولت بالدراسة والتأصيل مجموع الظواهر والأبعاد المتصلة بالتربية البدنية والرياضة، ويوضح دورى Doughtrey أن وصف هذه المذاهب قد يوضح نواحي التقدم لكنه لا يبين إمكانية إجماع الرأى، وإلى أين نذهب وما هى نقط البدء، وذلك أمر لا يعارض مع طبيعة الفكر الفلسفى الذى يهتم أساساً برصد القضايا من خلال طرح تساؤلات من شأنها إلقاء الضوء والتوضيح وإضفاء المعنى (٥٤).

والأمر يتطلب - فى رأى دورى - أن نهتم ونجتهد فى البحث عن هؤلاء ممن يتمرسون فى البحث الملهى الفلسفى فى سبيل إنتاج نماذج فكرية طيبة لنتائج مرجوة فى التربية البدنية والرياضة، ويعتقد أن الإجماع العالمى أو حتى الإجماع القومى على الأغراض الأساسية التى نأمل أن يحققها نظامنا ومهنتنا، هو الحد الأدنى أو نقطة البدء لفلسفة التربية البدنية، والرياضة (٥٤).

ويتشكك كثيرون من أن مركباً من هذه المذاهب قد ينتج فلسفة مرضية تشكل أساساً لنظرية التربية البدنية!، وعلى حد تعبير ريجلر Zeigler «إننا لم نتفق فيما بيننا حتى على مسمى واحد نطلقه على مهنتنا» (٧٢).

ولا يجب ألا يدعوا ذلك إلى التشاؤم فهنا شأن أى نظام يعمل فى اتجاه النمو والاستقلال، كما أن الاختلافات الاجتماعية والثقافية بين المجتمعات كانت من العوامل التى أثمرت اختلافاً فى وجهات النظر وخاصة فيما يطلق عليه العلوم الإنسانية.

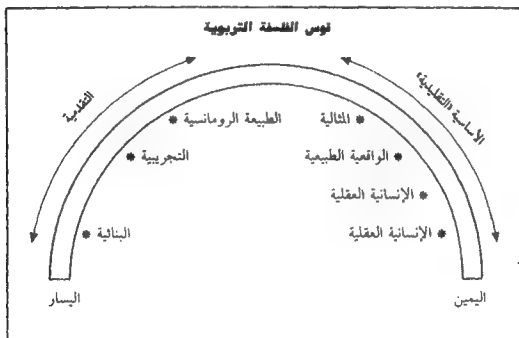
والأمر يتطلب عرض وتوضيح هذه المذاهب الفلسفية الكبرى من حيث مبادئها العامة وأفكارها بشكل عام ومن ثم من حيث تناولها للتربية البدنية



والرياضة والظواهر المرتبطة بها، مع التأكيد على الأبعاد التربوية وتطبيقاتها في التربية البدنية، وكيف يمكن للمقائد في هذا المجال أن يستفيد من هذه الأفكار في حقول التربية البدنية والرياضة.

ولكن من خلال نظرة عامة لهذه المذاهب يمكن القول بأنها قابلة للتصنيف على أساس التزامها بالأفكار التربوية التقليدية من عدمه، أو بمعنى أصح أنها إما فكر تربوي تقليدي (كلاسيكي) أو فكر تربوي تقدمي.

ويرى كمال شلبى، أنه فى ظل التقدم المذهل المستمر فإن الفلسفة المناسبة تلك الفلسفة التى تناسب مجتمعاتنا المعاصرة، وهى الفلسفة التى تهتم بالفرد وتعمل على تميته بشكل متكامل من جميع الجوانب<sup>(٢٩)</sup>.



نموذج لوس الطفل التربوية عن زيغلر (٧١)



## مفهوم التربية التقليدية (الأساسية - الكلاسيكية) :

الاتجاه الكلاسيكي في التربية هو اتجاه متحفظ وتقليدى، سيطر على فكر التربويين ردحاً طويلاً من الزمن، لكنه أخذ في الانحسار مع نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين، وتقوم أسس الفكر التربوى الكلاسيكى على مبدأ تدريب العقل وأكثر المذاهب الفلسفية تمثيلاً للفكر التربوى الكلاسيكى هو المذهب المثالى، ولا ينبغي أن يقتصر مفهوم الكلاسيكية في الأذهان بالتزمت والجسود، وذلك لأن هناك مستويات مختلفة تعبر عن مبادئ وآراء الاتجاه الكلاسيكى، فهو يبدأ من درجات غاية في التزمت كالتى وصفها تشارلز ديكنز Dickens في كتابه عن التعليم المدرسى فى عصره، المقرون بالعقاب البدنى الصارم والحفظ الصم، وصولاً إلى أفكار تدعو إلى الحكم الذاتى كهدف نهائى كما دعا هيغل Hegel، أو إلى أفكار تدعو إلى الإعداد المهنى والغنى للفرد وتنوير العقل كما دعا هيتشنس Hutchins، أو الدعوة إلى الدراسات الحرة التى تفجر (الطاقات والملكات العقلية الفرد كما دعا جريزولد Griswold).

وتلقى التربية الكلاسيكية اهتماماً بالغاً على القيم وتعتبرها ذات طبيعة مطلقة وليست نسبية، وأنها ينبغي أن تؤسس على ركائز راسخة وثابتة من خلال التفكير الحر المدعم بالمنطق الأخلاق الفاضلة.

والمنهج الكلاسيكى يصمم بالمنطق ويبحث يحقق أهدافاً مثل تنمية العقل ونقل التراث الثقافى من خلال محتوى يلتزم بالتسلسل المنطقى للمادة الدراسية، والإدارة التربوية فيه تقسم التربية إلى مستويات محددة، فمرحلة التعليم الابتدائى هى تمهيد لما يليها من مراحل، ونظرة المنهج الكلاسيكى للتربية البدنية ترى أنه مادام الإنسان كائنًا عاقلًا أولاً وأخيراً ومادام هدف التربية هو تحسين العقل وقدراته فالتربية البدنية والرياضة لايزيدان عن كونهما أنشطة خارج المنهج هدفهما الأساسى تنشيط البدن للرقى بالقدرات العقلية من منطلق شعار جوفينال المشهور «العقل السليم فى الجسم السليم (Sound mind in Sound Body)» ذلك لأن الألعاب والأنشطة الحركية - التى تلقى قبولا وشعبية لدى الأطفال - من شأنها أن تؤثر



بالسلب فى نمو القدرات العقلية والمعرفية للطفل إذا ما أفرطنا فيها، كما أن الطفل يجب ألا يترك له الحبل على الغارب فى مثل هذه الأنشطة، إذ أنه أصغر من أن يحكم على ما ينفعه أو ما يضره (٢٤) (٢٥).

كما لوحظ على المؤسسات التربوية الكلاسيكية حرصها - إذا سمحت بإقامة مباريات رياضية أو أنشطة ترويحية - أن تؤكد على نفى الصلة بين هذه الأنشطة وتقويم الطالب خلال سنى دراسته الأكاديمية (١٠).



نيلسوف الواقعية البديدة (برتراند راسل) يلعب أولاده وزملاءهم بحدسة بيكون الإنجليزية، وهو من دعاة استعمار وقت فراغ الإنسان فى اللعب والبهجة والسعادة.

### مفهوم التربية التقدمية وفلسفتها :

التقدمية اتجاه تربوى يرفض أن يقتصر نمو الفرد على الجانب العقلى فقط وينكر انتظام التربية حول ترتيب منطقي للمادة الدراسية وحسب.

وإذا كانت أهداف التربية الكلاسيكية هى المعرفة وتنوير العقل والتحصيل الأكاديمى والمحافظة على التراث، فإن هذه الأهداف فى الفكر التقدمى وسائل



موصلة لغايات، حيث التأكيد على الديمقراطية والإبداع والعلاقة الطيبة بين التلميذ ومعلمه (٦٤).

فالهدف الأسمى للاتجاه التقدمي في التربية هو النمو المتكامل للطفل - والتربية عندما تحقق أهدافها فإنها تصبح بالتالي وسائل لأهداف أرقى وأرفع في سبيل نمو وتطور مطرد، لأن التربية تسرى مسار الحياة نفسها وهي ليست مجرد إعداد للحياة.

والمذهب البراجماتي (العملي) هو أكثر المذاهب الفلسفية تمثيلا للفكر التقدمي في التربية، والتقدميون لا يهتمهم إنجازات الفرد الأكاديمية في التحصيل الدراسي بمفهومة الضيق بقدر ما يهتمهم إشباع احتياجات التلاميذ ومقابلة متطلبات نموهم وتكيفهم بشكل شمولي تكاملي (٢٥).

والنشاط هو جوهر عملية التربية والتعليم، والمنهج التقدمي يتصف بالاتساع والتنوع حتى يمكنه أن يقابل فردية كل تلميذ ما أمكن، والتي تتفاوت في صفاتها وقدراتها وميولها .. إلخ.

ولقد أحدث الفكر التربوي التقدمي تغيرات مهمة في اتجاهات التعليم والتعلم، ووضع المناهج وطرق ووسائل للتدريس السمعية البصرية، كما طرأت تعديلات كثيرة على تنظيم المواد الدراسية فزالت حواجز تقليدية كانت موجودة بين بعض المواد الدراسية ذات الصلة، فمثلا زالت الحواجز بين الجغرافيا والتاريخ وصارت مادة واحدة هي (المواد الاجتماعية) وانضمت التربية الصحية والترويح إلى التربية البدنية.

والواقع أن الاتجاه التقدمي - الرافض لاقتصار التربية على تنوير العقل فقط - كان له أكبر الأثر في ازدهار التربية البدنية وربطها بأسرة مواد المنهج المدرسي، فلم يعد ينظر لها كنشاط خارج جدول الدراسة الأكاديمية، الأمر الذي فجر طاقات البحث الأصيل في الفلسفي في كافة المجالات المؤصلة للتربية البدنية والرياضة كمجالات التقويم - المناهج والطرق والوسائل وعلم نفس الرياضة واجتماعيات التربية البدنية والرياضة من أجل وضع نظرية ونظام متكامل للتربية البدنية يستطيع أن يقف شامخاً بجوار سائر النظم المعرفية والأكاديمية.



وكان ظهور مفهوم التربية الحركية كنظام تربوي متكامل تنويجاً لهذه الجهود البحثية والفكرية، وصدى لحركة التربية التقدمية فى مجالات التربية البدنية والرياضة، بحيث أتبع ببرامج حديثة تقدمية مثل الجسبار التربوى، والرقص التربوى، والألعاب التربوية والرياضات المائية التربوية، وإن كانت هذه البرامج لم تأخذ حظها من الانتشار فى العالم العربى - للأسف.

### مقارنة بين معطيات الفلسفة التربوية التقدمية (الحديثة). وبين التقليدية الأساسية (الكلاسيكية) :

الفلسفة التربوية التقليدية (الأساسية) Essentialism	الفلسفة التربوية التقدمية (الحديثة) Progressivism
- التمرکز حول المدرس .	- التمرکز حول التلميذ .
- مناخ جاف للفصل .	- مناخ متحرر للفصل .
- مؤسسة على الحقائق والمعلومات والمواد الدراسية ودون اعتبار كبير للتغيرات الاجتماعية وحاجات التلميذ .	- مؤسسة على اهتمامات واحتياجات التلميذ المتصلة باحتياجات المجتمع .
- المدرس سيد الموقف .	- المدرس يوجه الخطط باستمرار مع التلميذ .
- التأكيد على التنمية العقلية .	- التأكيد على التنمية الشاملة للطفل بدنياً، وجدانياً، عقلياً، واجتماعياً .
- تدريبات رسمية الطابع، الحفظ والاستظهار للمحاضرات، الأسئلة والأجوبة، والامتحانات .	- توجيه ذاتي للدراسة، فرص التعبير والابتكار والتنشئة الاجتماعية، حل المشكلات والتجريب .
- المدرسة معزولة عن المجتمع والمنزل .	- علاقة متصلة بين المدرسة والمجتمع المحلي، والتعاون بين الأسرة والمدرسة .
- الانضباط والنظام بواسطة سلطات خارجية .	- الانضباط الذاتي .
- منهج محدود .	- منهج عريض .
- بيئة مدرسية غير مريحة .	- بيئة مدرسية صحية .
- توجه التعليم لمجموع التلاميذ .	- توجه التعليم للفرد .
- يصعب تغيير الفصل .	- الفصل معمل لاختبار وتجريب الأفكار الجديدة فى التربية .



الجدول السابق يلخص فى اقتضاب شديد أهم الأفكار التى تتبناها الفلسفة التربوية التقدمية الحديثة مقارنة بمثلتها فى الفلسفة التقليدية (٢٣).

وهذا التصنيف للفلسفات ما بين (تقدمية)، (تقليدية) يرجع إلى المفكر التربوى الأمريكى جون بروبيكر John Brubacher ويدخل ضمن الفلسفات التقدمية بمعناها العريض فلسفات مثل البراجماتية، والتجديدية، الإنسانية، بينما تعتبر فلسفات مثل المثالية، والواقعية الطبيعية من الفلسفات التقليدية (٢٥).



درس تقليدى (كلاسيكى) فى الجباز



### مذهب المثالية فى التربية البدنية والرياضة :

المثالية تعنى الإيمان بالصفات المعنوية (الروحية) للكون، وإعلاء شأن العقل والذى ينحو إلى تمثيل الأشياء على ضوء الكمال الأسمى، والنظر إلى الأشياء كما هى (٤٣) (٥٩) والمثالية كفلسفة تتضمن أن الإنسان فى مقدوره معرفة العالم فقط - من خلال حواسه، وبذلك يصبح العالم مدركاً فقط من خلال أفكارنا عنه .

وهذا الإعلاء من شأن العقل جعل الأفكار والأغراض تحتل مكانة المركز من المذهب كله حتى أطلق عليه البعض المثالية العقلية، وقيل إنه من الأفضل أن نطلق عليها فلسفة الأفكار، والمبدأ أو الفكرة الأساسية للمثالية أن الكون هدف روى (٥٩).

### سقراط SOCRATES (٣٩٩ - ٨٠ ق.م.)

هو المعلم المثالى الأول الذى حاول الربط بين الانسان والمجتمع من خلال الفلسفة، وقد اعتبر الفلسفة والتربية متصلين تماماً، وغاية الفلسفة فى نظره هى صياغة النفس الإنسانية وطبعها على قيم الحق والخير والجمال، وتحقيق مجتمع أفضل من خلال التربية (٢٥).

وقد آمن سقراط بأن المعرفة هى الموجه الحقيقى للسلوك الحق وللفضيلة، ولذلك دعا إلى البدء من نقطة الجهل قائلاً «اعرف نفسك بنفسك قبل كل شيء»، ويؤمن أيضاً بحقيقة المطلق، وغرض التربية فى رأيه هو إنتاج أفراد يجدون سعادتهم بين ثنايا التدريب الخلقى والفكرى، وفارق كبير لديه بين المتعة والسعادة، ونصح بتنمية البدن بجانب العقل مشيراً إلى أن البدن المعتل يثمر أوخم العواقب على التفكير، ونادى بالمزج بين الطبيعة الروحية واليدنية لخلق إنسان متكامل .

### أفلاطون PLATO (٤٢٧ - ٣٤٧ ق.م.)

هو تلميذ سقراط وقد حاول جاهداً معالجة الصراع القائم بين مصالح الفرد وسعادة المجتمع وأن يوفق بين مطالب الجسم والروح .

وبينما طالب سقراط بتغيير الرجال طالب أفلاطون بتغيير العالم، وكان يؤمن بالألعاب الرياضية والموسيقى كوسائل تربوية ذات طبيعة تكاملية فالرياضة تقوى وتبعد الميوعة والترأخى والموسيقى تظهر الروح وترقق المشاعر (٢٥).



ولقد وضع أفلاطون أساسا لنظام تربوى من وجهة نظر سيكولوجية اجتماعية بداية من الميلاد ودخول الطفل لطور الحضانة حيث نصح باستغلال اللعب والألعاب فى التربية بمصاحبة الموسيقى، وطالب بأن يمشى الأطفال حياتهم كلها فى اللعب ومزاولة الرياضة، وحذرننا من المغالاة فى الجدية معهم، ونصح الشباب بممارسة الرياضة العنيفة والتشف فى المأكّل ونصح بالتمسك بتقاليد وقواعد الألعاب الرياضية.

### أرسطو ARISTOTLE (٣٢٣ - ٣٨٤ ق.م)

هو تلميذ أفلاطون، وعلى الرغم من أنه كان يعلى من شأن العقل، إلا أنه لم يهمل الجوانب الأخرى للإنسان، فكان ينظر للإنسان على أنه مكون من جسم وروح، وقد ركز منهجه على الملاحظة والعلة حتى أنهم يرجعون إليه الفضل فى نشأة المنهج العلمى، وكان مدركا للفروق الفردية بين الناس، فنادى بأن تتناسب مستويات التعلم مع احتياجات الناس، وكان داعية عظيما للأخلاق، فقد قال إن الأخلاق تعتمد علينا كما نعتمد عليها<sup>(٢٥)</sup>.

ويرجع البعض الى أرسطو مقولة أن العقل السليم فى الجسم السليم، فهو الذى طالب مشرع الدولة بسن قوانين للاهتمام بالحالة البدنية للمواطنين، وهاجم الاحتراف الرياضى حتى أنه طالب بمنع المحترف من الزواج خشية إغجاب أطفال ضعاف، كما أشار إلى مبدأ التدرج فى التدريب الرياضى تجنباً لتشويه أجسام الغلمان، وأشار إلى أن الغذاء المناسب والتمارين البدنية يشكلان أساسا أوليا لى نظام تربوى.

والثالية لها مفكرون عظام أثروا فكرها بأرائهم وأفكارهم أمثال كانت Kant، فيخته Fichte، كومينوس Comenius، هيجل Hegel، وعلى اختلاف مستوياتهم إلا أنهم يؤمنون بأن الإنسان لا يمتلك البصيرة النافذة التى توجهه بشكل طبيعى دون أخطاء، لذا فعليه أن يحقق أهدافه بواسطة النشاط العقلى الدءوب.

### تطبيق المبادئ المثالية فى التربية (٢٠) (٥٧)

تتلخص وجهات النظر الفلسفية حول مساحة الأهداف التربوية التالية:



٣٨٥



المذاهب الفلسفية

- العقل والروح قوى حقيقية فى الكون.
- القيم جزء لا يتجزء من الواقع.
- الفرد يدرك ذاتيته فقط - من خلال المجتمع حيث أخوة بنى الإنسان هي هدف التربية الاجتماعى.
- يجب أن يعطى الجيل القديم للجيل الجديد خلاصة خبراته الماضية.
- التقاليد تعد أمورا هامة إذا ما صمدت لاختبارات الزمن وبالمثل فى التراث الثقافى.
- الصفات والخصائص المثالية للفرد والمجتمع هي أهدافا غائية للتربية.
- التربية الجيدة للفرد هي تربية السمات الإرادية والصفات الحميدة.
- وظل الفكر المثالى يطوق المبادئ التى ارتقت من خلالها برامج التربية البدنية ردحا طويلا من الزمن، وذلك يرجع إلى النموذج الإغريقى التقليدى القديم فى التربية البدنية كنظام كلاسيكى.
- ويتناول الفكر المثالى النشاط البدنى من خلال عدة مستويات من الأهمية، وعلى الرغم من أن النشاط البدنى فى حد ذات لا يلقى تقدير المثاليين مثلما يلقى تقدير العقل والروح، إلا أن النمو الطبيعى للجسم بعد مطلباً مهماً فى المثالية، ولكن الارتقاء بقدرات الإنسان فى النشاط البدنى هو المطلب الأول، وفى سبيل اعلاء شأن الفردية وتنمية الشخصية المستقلة فهي تؤكد على تنمية جسم الفرد اعتباره كيان مستقلا وتعبيراً عن الوجود والتفرد فى الانسان وتنحو الى تفجير كافة القدرات الحركية والبدنية من خلال أنشطة ذات طبيعة فردية ما أمكن، وإن كانت تضع التربية البدنية فى درجة منخفضة من السلم التربوى، الأمر الذى يدعونا إلى اعتبار التربية البدنية والرياضة وسيلة لتحقيق أهداف مثالية أكثر منها غاية فى حد ذاتها.
- ولقد حذر لمبرت Limbert من أن التركيز على تنمية القوة البدنية والقدرات الرياضية قد يدفع إلى مخاطر التركيز حول الذات، وقد يصبح الاشتراك فى الرياضة هدفا أكثر منه وسيلة تربوية<sup>(٥٧)</sup>.



ومن المعروف أن المثالية الأمريكية ظلت في أغلب الأحوال مرتبطة بالإيمان في المسيحية فكانت جمعيات الشباب المسيحية (YMCA) أحد ثمار هذا الارتباط، والمثاليون المعاصرون يحاربون الاحتراف في الرياضة، ويطالبون بميثاق أخلاقي يجتمع عليه مدرسو التربية البدنية ومدربو الرياضة، وفي الولايات المتحدة الأمريكية يعملون كثيرا على مدرس التربية البدنية في سبيل الارتقاء بالمثل العليا الاخلاقية، إيماننا بأنه أكثر أعضاء هيئة التدريس تأثيرا في التلاميذ.

وقد أشار هورن Horne - مفكر المثالية، إلى أن للتربية البدنية دورا هاما مادام للبدن تأثير على العقل، وأن اللعب هو طريق الفرد في تحقيق ذاته وحرته، وأعلن أن على الفرد أن يعيش لائقا بدينا حتى يحظى ببدن يكون رهنا لخدمة ارادته (٥٧).

### **تأكيدات المثالية في التربية البدنية والرياضة:**

- افتراض أن القيم والمثل الاخلاقية تنتقل من الرياضة إلى الحياة في المجتمع استنادا إلى مبدأ انتقال أثر التدريب، ومثال لذلك اتجاهات الفرد نحو اللعب النظيف والروح الرياضية
- التأكيد على الفردية والانضباط الذاتي والتحكم في النفس من خلال الأنشطة البدنية
- التأكيد على الرياضة التنافسية في برامج التربية البدنية لأنها تدفع إلى الكمال وتعمل على إبراز وصقل القدرات والطاقات الفردية.
- الاهتمام بربط النشاط البدني بالنشاط العقلي والانفعالي.
- التأكيد على إعداد المدرس الكفاء باعتباره أهم العناصر التربوية والاكثر أهمية من الأدوات والتسهيلات (٥١).

### **محتوى المنهج أو البرنامج (٥٧) (٥٥)**

- على المنهج أن يؤكد على جوانب الإنجاز الثلاثة وهي العقل، العاطفة، الإرادة
- تتنقى الخبرات التعليمية والأنشطة على صوء مدى إسهامها في تنمية الصفات والسمات الإرادية للإنسان



- يجب تقديم الافكار الفاضلة والجيدة فى كل النواحي المتعارف عليها سواء فى التربية الحرة أو المهنية .

- المسؤولية النهائية يجب أن تبقى على عاتق التلميذ حتى يظل حر الإرادة  
- التفرد والنمو الشخصى يتطلبان تنوعا عريضا من ألوان النشاط البدنى والرياضى .

- التاكيد على المحتوى المعرفى سواء فى حد ذاته أو من خلال النشاط الحركى والبدنى .

- الرجوع إلى التراث الثقافى وفحصه وتأمله للتعرف على كل ما هو رفيع فى الفن والأدب والأخلاق .

### محكات تقديم البرنامج :

تطرح المثالية التساؤلات على المدرس أو المدرب فى محاولة لتحديد محكات تقويم البرنامج التالى:

- هل هناك مستوى أو أكثر فى الحكم على البرنامج؟  
- ما هو المستوى الذى يمكن لنا من خلاله التحقق من صدق أهداف وقيم البرنامج؟

- هل كان البرنامج يجنح إلى تنمية القدرات الكبرى للشخصية الخلقية من خلال وضع المدرسين مستويات معينة للتعلم والسلوك للتلاميذ، أم كان البرنامج يجنح إلى استشارة قيم التلاميذ بشكل فردى من خلال الأنشطة حتى يكونوا مقبولين بين أقرانهم؟

- كيف يمكن أن نبني وندعم سلوكيات أخلاقية مثل الاعتماد على النفس، المبادرة، الشجاعة، فى حالة إضافة المزيد من التحكم الخارجى من قبل المدرس؟

- هل هناك بعد دينى للتربية البدنية نكون قد أهملناه فى بحثنا عن القيم المطلقة؟



- ما مدى التزام مدرس التربية البدنية نحو إقناع التلاميذ على أن يأخذوا الحياة بمحمل جدى وأن يجتهدوا فى البحث عما هو جدير بالكمال والولاء المطلق؟

- ما جدوى بدن صحيح إذا كانت الروح تحركها نوارع الشر والفساد؟ وما مدى مفاضلة المدرس بين قيم الرياضة الأصلية كالروح الرياضية واللعب النظيف وبين الفوز وتحطيم الأرقام؟

- هل تبنى شخصيات التلاميذ من خلال نموذج واحد فى ذهن المدرس وما فى أبعاده وهل ينحو الى صب هذه الشخصيات فى قوالب نمطية؟ (٥١)  
(٧٥)

والثالية تتساءل لماذا منح العقل جسما؟ بينما فلسفة كالطبيعية تتساءل لماذا منح الجسم عقلا؟، وإذا كنا مثاليين حقا كان من الواجب البحث عن القيم المعنوية والنفسية فى النشاط البدنى والرياضى، لأن التعليم يتضمن تغييرا بما فى ذلك التغيير فى القيم والاتجاهات، فإن فلسفة التربية البدنية تساهم بعمق وبكل جهد فى توجيه هذا التغيير.

### مذهب الطبيعة فى التربية البدنية والرياضة :

يتنسب المذهب الطبيعى إلى الفكر الفلسفى الحديث أكثر من انتسابه إلى الفكر القديم، وإن كان البعض يرى أن مفاهيمه المعاصرة هى أقرب ما تكون إلى المثالية، والطبيعة - مع ذلك - تعتبر الإنسان كائنًا بيولوجيًا، فهو نتاج التطور العضوى.

والطبيعة ترفض المفاهيم الغامضة والخوارق الطبيعية وتعتبر أن الطبيعة هى مرجع كل الأمور قاطبة فهى المحك الأساسى للقيم، وخلافا (لليوتوبيين) (\*) فهى لا تستبعد من مبادئها الطبيعة الإنسانية وأساسيتها الحيوانية.

(\*) اليوتوبيون هم الفلاسفة الذين اجتهدوا من خلال تصور فكرى لوضع إطار لحياة طيبة من خلال مدينة فاضلة.





النشاط الحركي في كنف الطبيعة هو جوهـر الذهب الطـبيـعـي في التـربـيـة البدنية والرياضة

### التربية الطبيعية :

تحاول التربية الطبيعية أن تبقى متوافقة مع التطور في كل مراحل تنمية الفرد وهي بذلك لا تستبدل شيئاً من مبادئ أو نوااميس الطبيعة وطرقها الخاصة بل هي تعينها في تحقيق أهدافها، فالسلوك في شكله النهائي بناء للتوازن، والرضا والنجاح في التكيف (٢٥).



ولأن الطبيعة تميل إلى النظر للفرد كمخلوق بيولوجي فإن ذلك يتطلب التعامل مع الطفل ككائن حي كلي، حتى يمكن معاونة الطفل على أن يصل إلى أقصى نمو طبيعي له. والتربية عملية ديناميكية (شطة) تلبى الحاجات الروحية من خلال أساليب النشاط

والطبيعيون القدماء أكدوا على أن تربية الخلق يجب أن تكون مجردة، بحيث تكون نتيجة السماح للطفل بالخضوع للنتائج الطبيعية لتصرفاته بدون الشعور بالحاجة إلى التدخل الإنساني.

### من مفكرى التربية الطبيعية :

جان جاك روسو J.J. Rousseau (١٧١٢ - ١٧٧٨م)

يعد من مؤسسى المذهب الطبيعي فى الفلسفة، ويمكن إيجاز أفكاره الأساسية فى الدعوة إلى إعلاء شأن الطبيعة والعودة الى حياة بعيدة عن الافتعال والتكلف، كما دعا إلى الخط من شأن المدنية التى كانت قائمة فى عصره وإعادة تنظيم المجتمع على ضوء الاعتبارات والقوانين الطبيعية، والعمل على إعادة تنظيم الدين بما يتفق والطبيعة البشرية، الإيمان بحق الناس جميعا فى الحياة، وكان أبرز ما دعا إليه واهتم به هو الدعوة إلى تربية الطفل بما يتفق وطبيعته وميوله وحاجاته على ضوء القوانين والظروف الطبيعية، وقد اشتمل مؤلفه (أميل) على أغلب الأفكار التربوية التى نادى بها (٢٥).

### أفكار روسو حول التربية البدنية :

يعد روسو من غلاة المنادين بالاهتمام بالتربية البدنية والتربية الصحية والترويح ودعا إلى ممارسة النشاط البدنى من ألعاب رياضة فى الحلاء، بين ربوع الطبيعة وتحت ظل قوانينها، فإن ذلك أدعى لإثابة الفرص المناسبة لاحتكاك الإنسان بمظاهر الطبيعة المادية وعناصرها والحياة فى كنفها بعيدا عن حياة المدن التى هاجمها روسو وأطلق عليها أنها ليست سوى مقابر للجنس البشرى.

وعن التربية الصحية يرى روسو أن علم الصحة هو أهم علوم الطب، واعتبر التربية الصحية فضيلة أكثر منها علما، فالاعتدال والعمل هما عنصرا الصحة الحقيقية للإنسان، فالكسل وقلة النشاط البدنى والحركة تفتح الطريق أمام المرض،



ليعمل يشحذ شهية الإنسان، والاعتدال يعصم الفرد من مزالق الإفراط والتخمة.

وتعتبر ماري فريدريك M. Frederick أن طبيعية روسو قد صبغت كافة الوان النشاط البدنى والترويحى وبالذات التربية البدنية الأمريكية لفترة طويلة من الزمن. ولقد دعا روسو سواء بصراحة أو بشكل ضمنى إلى مزوالة النشاط البدنى بشكل طبيعى، ونادى بالتوازن كمبدأ يحكم هذا النشاط، فأعطى مثالا من خلال كتابه (اميل). بأننا يجب ألا ندع العادة تتحكم فى الطفل، فيستخدم يديه الاثنتين بدلا من يد واحدة، ولا يجب أن يتعمد على ممارسة نشاط بذاته فى ساعة معينة (٢٥) (٥٧).

### بستالوتزى J.H Pestalozzi (١٧٤٦ - ١٨٢٧)

تقبل بستالوتزى العديد من أفكار روسو الطبيعية واثراها من خلال افكاره التى اطلق عليها البعض الواقعية الحسية، وإليه يرجع الفضل فى توجيه الانظار إلى أهمية الربط بين دراسة قضايا التربية وبين موضوعات النمو العقلى للطفل، وهو يعتقد أن المعارف الحقيقية تنأتى من خلال ملاحظة الأشياء وفحصها من خلال الحواس بشكل أفضل من عرضها بشكل لفظى باستخدام الكلمات.

ويعتبر بستالوتزى من أوائل المفكرين التربويين الذين أشاروا إلى مظاهر النمو العضوى للطفل، حتى أنه قرر أن القوانين التى يسير عليها النمو الإنسانى لاتقل فى دقتها وتعميدها عن قوانين العالم الطبيعى (٢٥).

وتتلخص أفكار بستالوتزى التربوية فيما يلى :

- التربية هى نمو جميع قدرات وملكات الفرد البدنية والعقلية والخلقية باتساق.

- النمو هدف رئيسى وذلك يعنى أن يكون الطفل محور الاهتمام

- النمو يتحدد من خلال ثلاث مظاهر هى الرأس، اليد، القلب. Head.

Heart. Hand



- النشاط الذاتى والتلقائية هى أنسب ظروف تنمية العقل والعمل على استقلاله

- العلاقة الودودة بين الطفل والمعلم هى أساس نجاح أى نظام مدرسى .  
هذا وقد نادى بستانلوتزى بأن يشتمل المنهج على الأنشطة الرياضية والالعاب فى مراحل التعليم الأولى (٢٥).

**فروبييل F. W. Froebel (١٧٨٢ - ١٨٥٢م)**

هو صاحب فكرة رياض الأطفال Kindergarten ولقب بمكتشف الطفولة، وكان أغلب اهتمام فروبييل منصباً على الإصلاح التربوى بوجه عام. كما قاد حركة (الزراعة النفسية) التى كان قد بدأها بستانلوتزى .

ولقد آمن فروبييل بمبدأ التطور العضوى (Organic Evlution) وعلى ضوئه أشار الى أن قوانين النمو العضوى تعمل فى المظاهر العقلية والنفسية بنفس الطريقة التى تعمل بها فى المظاهر البدنية كما اعتقد أن الفرد يعيد فى جميع مظاهر نموه ما قد تم فى تطور الجنس البشرى والمراحل التى مر بها هذا الجنس وكان تفسيره لظاهرة اللعب مبنيًا أساساً على هذا التطور، فالطفل عندما يمارس ألعاباً تشبه سلوكيات الإنسان البدائي فإنه يقوم بذلك تعبيراً عن نوازع وميول داخلية، وتتلخص أفكار فروبييل التربوية فيما يلى:

- الإنسان ذو طبيعة خلاقية وهو يتميز بالنشاط الاختيارى والحركة الذاتية وليس مجرد أمفنجية يمتص معارفه من الخارج بسلبيه (٢٥) (٢٠).

- دوافع الفرد للسلوك والنشاط ليست حاجات جسمية فقط أو آلية مادية نفعية بل دوافع روحية وجسمالية وإن كان هذا يتعارض مع الفكر الطبيعى الذى ينتمى إليه .

- للنمو مراحل متدرجة يجب أن توضع فى حسان التربويين .

- للعب أهمية كبيرة للطفل وبخاصة فى مراحل النمو الأولى وهو الوسيلة المثلى للتعبير عن مشاعره وأفكاره وهو الطريقة والمنهج الذى ينمو من خلاله الطفل بدنياً وعقلياً وخلقياً (٢٥)



هذا وما زال لأفكار فروبيل صدى واسع فى الأوساط التربوية وعلم النفس .  
كما أن صناعة لعب الأطفال قد استفادت من أفكاره عن اللعب ويمكن القول إن  
التربية الحركية كنظام تربوى للأطفال مدينة ببعض الفضل لأفكار فروبيل

ومن الألعاب التى كان يطبقها فروبيل فى رياض الأطفال والتى ما تزال  
محل إعجاب المربين ومشرفى رياض الأطفال، ألعاب تدريب الحواس، والتدريب  
على الأرقام والحروف، التمثيل والمحاكاة، ألعاب البناء والتركيب، حتى إن أهم  
الانتقادات التى وجهت لفكره التربوى أنه كان شديد التركيز على ألعاب الطفل  
ونشاطه الحركى والبدنى الحر على حساب المعرفة المنظمة والتحصيل الدراسى  
بمفهومه الأكاديمى .

تنظر الطبيعة إلى كل من الأنشطة البدنية ووضع البيئة الطبيعية كأسس لتنمية  
النوع الإنسانى، ومن خلال هذا المفهوم يجب أن يعد الفرد لتفهم قيم البيئة  
الطبيعية كأنسب نظام للتنمية من خلال أنشطة بدنية طبيعية، أفضل من عوامل  
التحضير المفتعلة فى البيئة الاصطناعية (٥٧)

والعقل فى نظر الطبيعيين هو وسيلة الإنسان فى فهم الطبيعة، ويجب أن  
يسهم النشاط الحركى التلقائى أو الموجه فى إثراء هذا الفهم، فقوانين الطبيعة مثل  
الجاذبية والقصور الذاتى وعلاقة القوة برد الفعل يجب أن تنال الحظ الأوفى من  
خلال الألعاب والحركات الأصلية الطبيعية للطفل ومعلومات الطفل عن الغذاء  
الصحة واللباقة وعن أدائه الحركية وحدودها الطبيعية يجب أن تشكل محتوى  
برنامج التربية البدنية على كافة المستويات السلوكية .

ويجب أن تتوافق الأهداف فى التربية البدنية مع متطلبات التكيف الطبيعى،  
وعلى مدرس التربية البدنية أن يتعرف على حاجات الفرد فى الحياة وما هى ظروف  
إشباع هذه الحاجات بشكل طبيعى بعيد عن الافتعال، وهذا يعنى أن الطبيعة هى  
أفضل تسهيلات متاحة للتربية البدنية، وكلما بعدنا عن تلك الأجهزة المعقدة  
واقترنا من أنشطة الخلاء كان ذلك أفضل (٥٩)



إلى العالم بسلوك جوهري غير مُتعلم ينزع إلى الاستجابة، والتي تعزى إليه الغرائز، فكل الأطفال العاديين يميلون إلى النشاط البدني، وإلى حب الاستطلاع، والاستكشاف والبحث عما هو غامض أو ما يشكل بالنسبة له خبرة جديدة، وبالتدرج يزداد ميلهم إلى التجمع والأنشطة الاجتماعية واللعب وهي أشكال سلوكية شائعة، وكل الجهود التربوية - وبالذات في التربية البدنية - يجب أن تبدأ من هذه النزعات الفطرية. والتربية الحركية Movement Education هي فلسفة للعمل التربوي البدني الطبيعي المبني أساساً على حركة الطفل الطبيعية في سبيل المزيد من النمو والتكيف مع البيئة (٥٧).



حتى تسميلات اللعب والحركة ينبغي أن تصمم بشكل طبيعي ما  
دامت وفق سياقات الفلسفة الطبيعية

ومن منطلق الدعوة إلى أن يخضع الطفل للنتائج الطبيعية لتصرفاته، يجب أن تهتم التربية البدنية بتقديم خبرات النجاح والفشل والمحاولة والخطأ، الانتصار والهزيمة، وهي أمور طبيعية يواجهها الطفل في حياته وفي لعبه ويجب أن توضع



فى إطار المسابقات الرياضية، حتى يمكن أن يتعلم الطفل كيف يدير جسمه بمزيد من الحركات البارة الرشيقة مثله فى ذلك مثلما يتحكم فى انفعالاته ليصبح أقل تصلبًا فى مجتمعه ومع أقرانه .

واللعب بالنسبة للطفل متنفس طبيعى يتيح له إطلاق العنان للخيال، وهى طريقة مناسبة لنموه ونضجه، ولأن الميول والاهتمامات فطرية وموجودة بدون افتعال. واللعب يتيح أنخصب الظروف لتربية الطفل تربية طبيعية وفى نفس الوقت ينال الطفل قدرًا من السعادة الإنسانية والحقوق الآدمية، ويجب أن يكون ذلك هو الهدف الاسمى لكل تربية.

### أفكار وأطر التربية البدنية الطبيعية :

وفى التربية البدنية جهود كثيرة تعبر عن الأطر أو الأنظمة التى تشكلت من خلال مفهوم فلسفى طبيعى، مثل جهود فردريك لودفيج يان F. L. Jahn الذى استخدم نوعًا من التدريبات الحركية أطلق عليه جمبار الموانع، كأحد أنشطة الحلاء



أكثر الأنشطة ملائمة  
لبسوامج التربية  
الطبيعية هى التى  
تربط الإنسان ببيئته  
الطبيعية وتعمل على  
تكوينه معمار والحفاظ  
عليها.



وذلك يجعل الشباب يمارسون حركاتهم بطريقة طبيعية خالية من التعقيد، عن طريق الاستعانة ببعض الموجودات الطبيعية كالأشجار وبعض الحيوانات فى الغابات والحقول، ويقال إن ذلك هو أحد أصول الجيمار الحديث.

وفى عام ١٧٧٤ قدم بيسدوا Basedow فى مدرسته المعروفة باسم (الفيلانثروپينام)، أول برنامج مدرسى التربية البدنية يقوم على أسس الفكر الطبيعى، حيث عهد إلى يوهان. ف. سايمون (Simeon) بتدريس التربية البدنية والألعاب، فكان بذلك أول مدرس تربية بدنية فى العصر الحديث، وكان متوقع التدريس فى الهواء الطلق وبين الأشجار، وكان المحتوى عبارة عن تدريبات للفرسية والمبارزة والوثب والرقص، وقد أضاف عليها سايمون ما أطلق عليه (التمرينات الإغريقية) التى تشتمل على الجرى والوثب والرمى والمصارعة، وبعد أن تولى دى تويت De Toit المدرسة أضاف السباحة والتزحلق والرماية بالقوس والسهم (١٢) (٧٠).

والتاريخ يحفل بجهود رواد عظام فى التربية البدنية الطبيعية أمثال جوتس موتس G. Muths كريستيان كارل أندريه Andre سالزمان Salzman .

### تأكيدات الطبيعية فى التربية البدنية والرياضة :

#### الأهداف التربوية الطبيعية :

يعرض كويل Cowell (٥١) وجهات النظر التالية حول الأهداف التربوية الطبيعية :

- المدرس بمثابة حارس ومنمٌ للشخصية الإنسانية، وهو يستأنى أكثر من كونه بناءً.

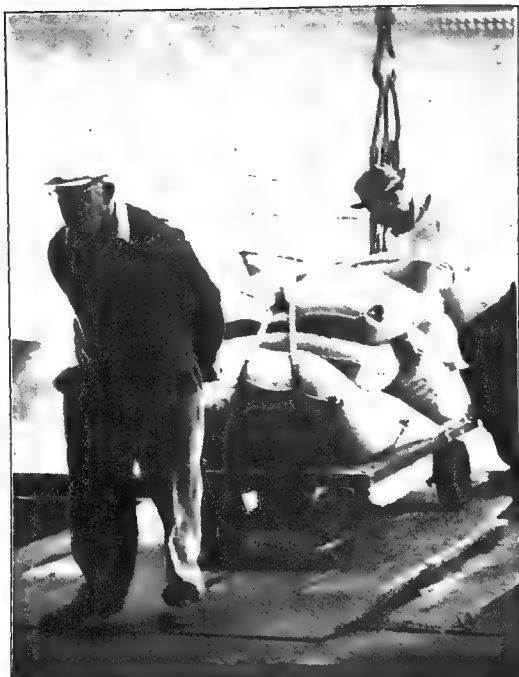
- التربية عن طريق الطبيعة تكون بإعلاء فضائل الفرد وتوفير المناخ المبنى على أساس حقوق الفرد.

- المدرسون لا يدرسون موضوعاتهم إنما يدرسون لتلاميذهم بمعنى أن الاهتمام منصب على التلميذ أساساً.



- لفائدة ترجى من صنع رجل لائق عقلياً إذا أهملنا لياقته البدنية
- التربية يجب أن تكون ممتعة مع استخدام المعينات (طبيعية) ما أمكن للمساعدة فى توجيه التعلم
- التلقائية، النشاط الذاتى فى اكتساب المعارف والمهارات هو هدف مربوى فى حد ذاته.
- وقدم المفكر التربوى الطبيعى هربارت سبنسر H. Spencer الافكار التربويه التالية لتعبر عن وجهة نظره فى اختيار الأنشطة الملائمة لتحقيق الأهداف التربوية
- إعلاء قيم النشاط المرتبطة بالوقاية والصحة والأمان
- يجب أن تؤمن الأنشطة ضروريات الحياة كإكتساب المهارات الممهدة للحرف والمهن.
- الاهتمام بالأنشطة التى تعمل على بث قيم الانضباط والانتظام من أجل حياة أسرية طيبة.
- الاهتمام بالأنشطة التى تعمل على بث الارتقاء بمستوى العلاقات الاجتماعية والسياسية والمواطنة الصالحة.
- الاهتمام بالأنشطة التى يواجه بها الفرد أوقات فراغه من أجل تلذوق الحياة بطريقة طبيعية بحيث يقدّر البيئة الطبيعية ويحافظ عليها (٢٥)
- اعتبارات فى المنهج والمحتوى :**
- الاهتمام بإدارة المحتوى على ضوء قوانين التطور ومراحل النمو الطبيعية
- اختيار الأنشطة على ضوء اهتمامات التلاميذ وأيضاً مراحل النمو وواقع التسهيلات.
- إتاحة أكبر فرصة لكى تتبوا التمرينات غير الشكلية مكانتها فى البرنامج
- تنوع أنماط النشاط يتيح فرصاً أكبر لنمو الشخصيات المتفردة ويلبى احتياجات كل فرد على حدة
- التأكيد على أنشطة الحلاء والأنشطة التى تتم فى بيئة طبيعیه (٢٥) ٥٠١





إريك هونر مفكر الطبيعية الجديدة ارتضى لنفسه العمل كعمال في الميناء، وهو يرى في ذلك الحرية والرياضة البدنية والراحة كمكافآت لا تتقدر بثمن.



## مذهب البراجماتية فى التربية البدنية والرياضة :

أول من قدم كلمة براجماتية هو بيرس Pierce عام ١٨٧٨ وهى مشتقة من الكلمة الإغريقية براجما Paragma بمعنى العمل (٤١).

البراجماتية تعتبر الطبيعة الإنسانية مرنة وظيفيا وهى فى جوهرها اجتماعية بيولوجية فهى لا تنشب بمبدأ واحد مطلق، فالقيم نسبية والتغير حقيقة واقعية، وهى فلسفة الكثرة والتعدد، ويرى وليم جيمس W. James - أحد مؤسسى البراجماتية - أن محك صدق الأفكار يعتمد على الآثار العملية التى تؤدى إليها والنتائج الفعالة التى نتوقعها منها (٣٧).

ويرى جون ديوى J. Dewey أن العقل أداة لحل مشكلات التكيف للبيئة الطبيعية والاجتماعية ولكى تكون المسألة خلقية لابد وأن تكون اجتماعية، لأن الإنسان هو مقياس الحق والخير فى النهاية، والمثل الأعلى للحياة الاجتماعية هو الديمقراطية (٢٧).

وللطبيعة العملية التى تتصف بها البراجماتية أطلق عليها الفلسفة (العملية) أو (الذرائعية).

### التربية البراجماتية :

تعد البراجماتية هى فلسفة التربية بحق لأن أكثر إسهاماتها الفكرية إنما تنصب على التربية، وهذا ليس بغريب على فلسفة تعتبر التربية ليست مجرد إعداداً للحياة وإنما هى الحياة نفسها.

وتؤكد التربية البراجماتية على وجوب احترام ميول التلاميذ وحاجاتهم وحريرتهم فى التعبير عن أنفسهم، والتربية يجب أن تهتم بالنمو الذى يؤدى إلى المزيد من النمو والتطور كما يجب أن تهتم بتكيف الطفل مع بيئته الطبيعية والاجتماعية من خلال الشعور الاجتماعى والتفاعل وصولاً إلى الخبرة، حيث الخبرة هى جوهر التربية وهى مصدر المعرفة وطرائقها، لأن العقل ناشط مستكشف غير سلبي، والبراجماتية ترى أن القيم ذاتية متغيرة وأنه لا يوجد سلم قيمي متدرج (٤١)(٥٧).



والبراجماتية تعد فكر تربوياً تقدماً وإن لم تكن كذلك كما يدعى البعض أمثال نيف Neff - فإنها قدمت الإرهاصات الواضحة لظهور فكر تربوى تقدمى واضح.

### من مفكرى التربية البراجماتية :

وليم جيمس (١٨٤٢ - ١٩١٠) :

تعامل وليم جيمس مع الفلسفة المثالية من منطلقات ناقدة ومناهضة لها وقد أكد جيمس على أن نتائج الأفكار هى التى تدعونا إلى الأخذ بها وتعاطيها، ولذلك فقد أنكر وجود الأفكار المطلقة، لصعوبة فحصها عملياً، ونادى جيمس بممارسة الرياضة والأنشطة البدنية إلى جانب التنمية العقلية، وهو من دعا منح الفتاة حرية ممارسة الأنشطة البدنية لاعتبارات تتصل بالتكيف (١).

جون ديوى (١٨٥٩ - ١٩٥٢م).

نظر ديوى إلى التربية من منظور اجتماعى، على ضوء وظيفة المدرسة فى المجتمع الصناعى وما نتج عن ذلك من تحطم فى الروابط الأسرية والاجتماعية مما جعله يطالب بدور أكثر اتساعاً وفعالية للتربية فى المدرسة بحيث تتحلل المدرسة بعض الشيء من واجبها الكتابى . وأن تعتمد إلى تقديم الخبرات الواقعية الحوية فى سبيل المزيد من النمو والتكيف للطفل فى مجتمعه.

ولعل أهم أفكار ديوى فى التربية هى مناوآته بجعل التعليم متمركزاً حول الطفل Child Centered بمعنى الاهتمام باحتياجات الطفل، وميوله، اهتماماته - وإن كان ذلك أحد المآخذ التى يأخذها عليه بعض معارضى فكره التربوى (٢٥).

وتأثر ديوى بأفكار داروين Darwin فى التطور، فيقول إن حياة الإنسان ليست فى جوهرها إلا محاولة متصلة من جانبه للتوافق مع البيئة المحيطة به، والإنسان الذى لا يستطيع إيجاد وسائل أو ذرائع يحقق بها توافقه مع بيئته، فإن مصيره حتماً إلى الموت (٢٥).

وانتقد ديوى بشدة منهج المواد المنفصلة فى تقسيم المنهج والتفريق الواضح بين المواد الدراسية الأكاديمية وبين الأنشطة (بما فى ذلك التربية البدنية والترويح)، واستحدثت طريقة المشروع فى التدريس بهدف مراعاة مبدأ الفروق الفردية والدوافع الطبيعية واستغلال ميول التلاميذ.



### أفكار ديوى حول التربية البدنية والرياضة :

على الرغم من أن ديوى لم يكتب صراحة أو بشكل مباشر عن التربية البدنية، إلا أن إسهاماته الفكرية كان لها أهمية كبيرة فى تغيير المفاهيم والمدرجات نحو التربية البدنية والترويح، وبالذات أفكاره عن فرض الثنائيات Dualisms، الخبرة Experience ، مركب اللعب - العمل - الترويح - اللعب Complexof (play - الترويح - العمل - اللعب) . (٤٩).



تهدف البرامجيات فى التربية البدنية والرياضة إلى الخبرة المربية الشاملة المتكاملة سلوكياً بهدف التنمية والتطور والتكيف مع البيئة والمجتمع.



وعن قيمة اللعب التربوية أشار ديوى إلى الحاجة إلى ألعاب Games لها قواعد وأنظمتها، وهذا اللون من اللعب يتضمن تنظيمًا لكل من المواد والأنشطة فى سبيل إحداث التوازن المناسب بينهما، كما اعتبر ديوى اللعب علامة من علامات النضج فى مراحل الطفولة، حيث تكمن أهميته فى أنه يفسر اهتمامات الطفل وتبصره فى استخلاص الأهداف، كما يودى إلى تحكم الطفل فى أفعاله فى سبيل هذه الأهداف (١٩).

### معطيات الفلسفة البراجماتية فى التربية البدنية :

قدم كويل Cowell العناصر الفكرية التالية لتمثل معطيات الفكر البراجماتى فى مجالات التربية البدنية، الرياضة :

- المعلومات وصولاً إلى توظيف المعرفة من خلال التجريب والتقصى والاستكشاف بحيث تنال كل رقعة من المنهاج الاهتمام الواجب (الاهتمام بكل جوانب البرنامج فى التربية البدنية).

- تشجيع اللاعبين أو الممارسين على تقبل قوانين الطبيعة والتعميمات العلمية كطريقة لتبصيرهم بما حدث فى الكون وما هو متوقع (التربية والتثنية من خلال الحركة والنشاط).

- المبادئ الأساسية هى محركات انتقاء محتوى المنهج فيما يتصل بالحياة المعاصرة من حيث التطبيقات العملية (جدوى خبرات وأنشطة المحتوى فى برنامج التربية البدنية).

- التعامل مع التلاميذ أو اللاعبين من خلال أطر تربوية متكاملة من خلال مشروع أو مشكلة (بحيث يشترك اللاعب مع المكتبة والعمل والفصل فى نفس الهدف).

- العمل على رفع مستوى الشعور الجماعى من خلال اتخاذ قرارات جماعية من خلال فرص النشاط البدنى والترويحى ومناقشة جدواها (التدريب على المشاركة فى اتخاذ القرارات).

- الاهتمام بالفردية والذاتية والعمل على تلبية احتياجات وميول الأفراد (وهذا يتأتى بإتاحة فرص الحرية والديموقراطية والاختيار) (٥١).



## تأكيدات البراجماتية فى التربية البدنية والرياضة :

### الأهداف التربوية :

كان المفكرين التربويين البراجماتيين قليلوا الصبر فى مناقشة قضايا التربية البدنية ولكن لنا أن نستعير عن ذلك بمفكرى التربية البدنية أصحاب الاتجاه البراجماتى الواضح، فها هو وليامز Williams أحد أعلام الفكر فى التربية البدنية يقول فى ماثورته عن هدف التربية البدنية للفرد «ليعيش حياة أعظم وليخدم بشكل أفضل» وهذا ليس تعريفاً للصحة بل هو هدفاً غائياً للتربية البدنية البراجماتية، وإن كان هذا المفهوم يسرى ولاشك على غيرها من المواد كالصحة والترويح والتاريخ ... إلخ<sup>(٤٩)</sup>.

وبعض الناس يسعون فى البحث عن الحقيقة من خلال الأدب والبعض الآخر قادراً على فهم الحقيقة من خلال الفن والبعض الآخر يجدها فى الجمال والأخلاق من خلال خبرة الحركة البدنية، أن الفرد المربى بطريقة متحررة وواسعة سوف يستكشف كل هذه الدروب بحثاً للخبرة المتنوعة العميقة التى تمكنه من أن يحيا حياة أعظم وأن يخدم نفسه ومجتمعه بشكل أفضل.

إن على التربية البدنية ليس فقط أن تحقق أهدافها الفريدة المتميزة، بل عليها أن تصل بين المحاولات التربوية العامة لتنمية الاتصال بين الأفراد والعمل على الربط بين الموسيقى والعقل، وبين العادة والقرار، بين المهارة والمعرفة، فكلها عناصر فى نظام تفاعلى لا يمكن عزلها عن بعضها ويمكن إجمال تأثيرات الفكر البراجماتى على التربية البدنية فى النقاط التالية :

- تميزت التربية البدنية البراجماتية بأنها نفعية تكيفية وظيفية أكثر منها شكلية أو صورية، ولما بدأ قادة التربية البدنية الأمريكيين فى استيعاب المفاهيم البراجماتية ارتفعت الأصوات مطالبة بالاهتمام باللياقة البدنية بعد أن كان الاهتمام منصب على الرياضة الترويحية.

- ظهر مفهوم التكامل بين المواد ذات الصلات المشتركة فارتبطت التربية البدنية بالترويح وبالتربية الصحية والرقص.



- ظهر مفهوم اللياقة الشاملة كمفهوم يعلو ويفوق مفهوم اللياقة البدنية وحدها، على أساس منح الطفل أكبر فرص للنمو والتكيف والشعور الاجتماعي والخبرة المجدية (١١)

- ظهر مفهوم فلسفة التربية البدنية ليتوج أبعاد التربية البدنية بالإطار الفكرى الذى يعمل على توضيح مدركاتها وإضفاء المعنى على جهودها، بعد إرهاصات طويلة ظلت متوالية بين ثنايا الفكر التربوى القديم والوسيط وحتى يكتمل الإطار الفكرى لنظرية التربية البدنية.

- تأثرت التربية البدنية بحركة البحث العلمى المنهجى وتعرضت كافة الظواهر والمتغيرات المرتبطة بها إلى الفحص الإمبريقي فى سبيل العمل على تنظيم وتعميم المادى والنظريات والقواعد الخاصة بهم، والتى تشكل بنية المعرفة للمهنة والنظام (Body of Knowledge) (٥٧) (٢٥).

### المنهج والمحتوى :

أن التنمية أو التقدم بمنهاج التربية البدنية البراجماتى يجب أن يعكس المبادئ التالية :

- تنوع ألوان النشاط البدنى والرياضى قدر الإمكان لأن التنوع فى حد ذاته يقدم توسيعاً للخبرة ويقابل مبدأ الفروق الفردية، كما أن البراجماتية تكره الأنظمة الساكنة وتفضل عليها الأنظمة الديناميكية الحيوية كما أنها تحتفظ بقليل من الاكترات للتقاليد فى حد ذاتها، وإن كانت تدرك قيمة الميراث التاريخى للأصول الثقافية على أن تمتحن كمصادر لمحتوى المنهج (٥٧).

- يجب صبغ جميع ألوان النشاط بالروح الاجتماعية وإن كان هذا فعلاً من صميم خصائص النشاط الرياضى، والبراجماتية تفضل الأنشطة الجماعية كرياضات الفرق ومخيمات الخلاء، وهناك كثير من التحفظات على النشاط البدنى الفردى اللهم إذا كانت متطلب قبلى لأنشطة ستم المشاركة فيها بشكل جماعى، ويجب إزكاء روح المنافسة الشريفة وإطلاق الطاقات الإبداعية والعمل على بث القيم الاجتماعية الهادفة كالتعاون والتفاهم والاتصال الاجتماعى.

- يمثل البراجماتية إلى الأنشطة المتكاملة فى داخل محتوى البرنامج فى الندة السدية بحيث تصبح ذات معنى وهدف وجدوى، وفى نفس الوقت تنحو



إلى أن تكامل منهج التربية البدنية مع غيره من المناهج الدراسية الأخرى فى إطار المدرسة فالعبرة أو المحك فى البرنامج هو إسهامه فى تقديم الخبرة المرية التى تعمل على التكيف والنمو، وبذلك فالمهارة الحركية أو المعرفة فى مجالات التربية البدنية تتعدى بمراحل قيمتها فى حد ذاتها إذا نظرنا لها من منظور أوسع وأبعد مدى كإمكانيات فى انتقال أثرها فى الحياة الاجتماعية للأفراد والارتقاء بسلوكياتهم.

- التقويم له دور أساسى فى برامج التربية البدنية لأنه يقدم لنا أحكاما متصلة بجدوى النشاط أو الخبرة من عدمه، وهذا المنحنى يمثل مبدأ أصيل من المبادئ البراجماتية، وغيل التربية البدنية البراجماتية إلى أنشطة التقويم الذاتى، فترفع من قيمة لمعارف التقويمية المتصلة باللياقة البدنية، والتحكم فى الوزن، التغذية، الصحة.

ولقد كان للاتجاه العلمى البراجماتى فضل كبير فى التطورات الواسعة فى التقويم والقياس البدنى والتزامها بإعلاء شأن المحركات النفعية لمحتوى البرنامج على كل المستويات السلوكية الحركية والمعرفية والانفعالية، من خلال حركة التجريب والبحث العلمى التى استشرت فى كل أبعاد التربية البدنية، الأمر الذى يشكل أساساً علمياً لظهور نظرية التربية البدنية والرياضة أو التربية البدنية كنظام دراسى وليس مجرد نشاط (خارج المنهج).

#### **طرق واستراتيجيات التدريس :**

نتيجة إثراء التربية البدنية بالأفكار البراجماتية التى تعلو من شأن التجريب والبحث العلمى تأثرت طرق التدريس وإدارة عمليات التعليم فى التربية البدنية من خلال الجوانب التالية :

- إدخال تقنيات التعليم ومساعدات التدريب والتعلم المبرمج .
- العمل على تفريد التعليم .
- مراجعة طرق التدريس على ضوء مدخل النظم (السيبرانطيقا) .
- اشتراك الممارسين فى إدارة النشاط بأنفسهم .
- الاستفادة من طرق التدريب ذات النفع (كالتدريب الدائرى) فى التدريس .
- العمل على مواجهة المشكلات بشكل عملى كالملاعب المتعددة الأغراض .



عالم الجمال في  
التربية البدنية، الرياضة



الفصل  
السادس

- إطار المفاهيم المرتبطة بعلم الجمال.
- الحركة بين الجمال والفرضية.
- مدخل دراسة جماليات الحركة في التربية البدنية والرياضة.
- أبعاد للخبرة الجمالية في التربية البدنية والرياضة.



## إطار المفاهيم المرتبطة بعلم الجمال

### مفهوم علم الجمال :

استعمل مصطلح علم الجمال كمبحث من مباحث الفلسفة، وهو يبحث في شروط الجمال، ومقاييسه، ونظرياته، وفي الذوق الفني، وفي أحكام القيم المتعلقة بالآثار الفنية (١٣).

ويقصد بعلم الجمال في معناه التقليدي : دراسة الجمال في الفن والطبيعة، لكن الاستعمالات المعاصرة تنطوي على أكثر من ذلك بكثير، كطبيعة التجربة الجمالية، وأنماط التعبير الفني، وسيكولوجية الفن من إبداع وتذوق (١٣).

ويرى مفكر التربية نيلر Kneller، أن علم الجمال (الإستاطيقا)، هو دراسة القيم في مجال الجمال، ويضيف معقبا أن القيم الجمالية يصعب تقديرها في العادة، لأنها تميل إلى الذاتية والشخصية (١٤).

وتجمع الدراسات على أن الفيلسوف الألماني بومجارتن هو أول من استعمل مصطلح علم الجمال في كتابه عن الشعر، وقد ركز جهده في التعرف على مشكلات المعرفة التي يكتسبها الفرد عبر حواسه، ويرى أن أولى مشكلات علم الجمال هي مشكلة التذوق.

### مفهوم المبحث الفينومينولوجي (الظاهراتي) :

علم الظواهر أو المبحث الظاهراتي (الفينومينولوجي)، وهو الدراسة الوصفية لمجموع الظواهر كما هي عليه في الزمان والمكان، وهو لدى هوسرل علم النفس الوصفي، ومعناه النظرية الوصفية للمعرفة، ومشكلته الأصلية هي إيضاح المدركات الأساسية وعلاقتها بالعمليات الفكرية (١٣).

### مفهوم الفن :

الفن هو إطار التعبير عن الخبرة الجمالية للموضوع، وقد وصفه دلاكروا Delacroix بأنه نشاط صناعي، ولا يمكن أن يكون هناك فن دون أن تكون هناك صنعة (١٦).

ويرى عالم الجمال لالو Lalo أن الفن هو عملية التجديد أو التغيير التي يدخلها الإنسان على مواد أو مظاهر الطبيعة، أي أن الفن هو الإنسان مضافا إليه الطبيعة (٣٥)



## الحركة بين الجمال والغرضية :

لقد أوضح أنتوني Anthony أن غرض أغلب الرياضات هو ببساطة إحراز الأهداف أو النقاط بهدف الفوز ، وبالتالي فإن أى عنصر جمال إنما هو أمر عرضى بالنسبة للهدف الرئيسى للنشاط<sup>(٤٦)</sup>، ومع ذلك فإن هناك رياضات وأنشطة يعتبر العنصر الجمالى أحد مقوماتها الأساسية كالجمبار أو الغطس أو الترحلق على الجليد، بل إن هناك بنودا (المحادية رسمية) صريحة فى بعض الرياضات، تنص على طريقة إعطاء النقاط على ضوء الاعتبارات الجمالية، ففي الجمبار يضع المحكم فى اعتباره عناصر مثل : (الانسجام - الرشاقة - الجمال العام - الأناقة - الإيقاع - الأداء المتكامل)، وفى رياضات مثل الترحلق على الجليد يهتم المحكمون بعناصر مثل الانساق والتكوين والتوازن ومسيرة الموسيقى والأسلوب). وهذا يعنى بوضوح اعتماد هذه الأنشطة على معايير جمالية تحته هى فى نفس الوقت أسس للتصميم التشيكلى الجيد.

وقدم ديفيد بست D. Best<sup>(٤٧)</sup> تصنيفا للحركة مبنيا على أساس درجة الانتماء للخبرة الجمالية من خلال مستويين هما الأنشطة الغرضية، والرياضات الجمالية، وقد أضاف أرنولد Arnould<sup>(٤٨)</sup> مستوى ثالثا يتصل بفنون الحركة، بحيث جمعها خلال العرض التالى :

### أولا : الأنشطة الغرضية :

وهى الأنشطة التى تشكل الغالبية العظمى من أنماط النشاط الرياضى، وفيها تنال الخبرة الجمالية أهمية نسبية، وهى أنشطة يمكن تحديد الغرض منها مستقلا عن وسائل أو طرق إنجازها، ما دام الإنجاز مسائرا لقواعد اللعب أو للمعايير الموضوعية كالترام اللاعب فى كرة القدم بقاعدة عدم لمس الكرة باليد أو التزام متسلق الجبال بالمعايير المنظمة لهذا النشاط، وفى هذه الفئة من الأنشطة يمكن - بالطبع - تقدير حركة أو مجموعات حركات أو حتى المنافسة كلها من وجهة نظر جمالية، غير أن ذلك لا يمثل محور النشاط أو المقوم الأساسى له، وذلك يبدو منطقيا، فإن كلا من الممارس أو المشاهد يفضل مباراة كرة قدم بها أهداف، حتى لو اسم لاحظ فيها



أى مسحة من الجمال، عن مباراة تزخر بالحركات البارة والخبرات الجمالية ولكن لم يحاول فيها أحد اللاعبين إحراز هدف، وبذلك نصل إلى أن اللمحات الجمالية لهذه الفئة من النشاط أمر متروك للصدفة وغير متعمد، ومثال لها الألعاب الكبيرة، وألعاب المصرب، وسباقات الميدان والمضمار، والمنازلات.

### ثانياً : الأنشطة أو الرياضات الجمالية Aesthetic Sports :

وهى فئة من الأنشطة الرياضية التى لا تفصل أغراضها عن وسائل إنجازها، أى أن الأداء الجمالى يتصل إلى حد بعيد بفرض النشاط ذاته، وهذه الفئة أقل من سابقتها من حيث كم الأنشطة التى تحتويها ومنها الجمبار، التمرينات الفنية للفتيات، السباحة التوقيعية، الغطس، أنشطة الترحلق على الجليد، التريمبولين.

### ثالثاً : الأنشطة الحركية الفنية Artistic Movement :

وهى فئة الأنشطة لحركية التى تنتمى بحكم طبيعتها إلى الفن، والأداء الجمالى فى هذه الأنشطة يتحد تماماً مع الأغراض ولا يمكن الفصل بينهما، فالأغراض ووسائل إنجازها فنية محضة، وهى فى النهاية تشكل الموضوع الفنى، وهو أمر منطقي فإن الممارس أو المشاهد لا يتوقع من الراقص أن يقطع مسافة طول المسرح بأقصى سرعة على حساب اللمحات الجمالية، بل هو يفضل أن يقطع المسافة بأكبر قدر من الرشاقة والانسجام بين مجموع الحركات المؤداة خلال انتقاله، وأى حركة ذات طبيعة ذرائعية أو كمية خلال هذه الأنشطة إنما هى أمر عرضى، ويجب أن يتسق تماماً مع الموضوع الفنى كحمل راقص الباليه لزميلته الذى يجب أن يتم بجمال وتوافق لا بالقوة وحدها. ويشير بست إلى التنوع الكبير فى الأنشطة الرياضية مستانلاً : هل يمكن تقدير أو اعتبار كل هذه الأنواع من الوجهة الجمالية؟ والإجابة بكل وضوح هى : نعم، إذ إن كل موضوع أو شئ يمكن تقديره جمالياً سواء كان هذا الشئ سيارة أو كان برهانا لإحدى نظريات الهندسة (٤٧).

وأفكار بست منطقية إلى حد كبير، غير أنه ليس هناك ما يمنع من الجمع بين الغرضية والجمال فى الحركة خلال إطار واحد، وليس هناك فجوة (Gab) على حد تعبيره بين الغرضية والجمال فى حركات الإنسان مهما تعددت أشكالها، والفنون التطبيقية ما هى إلا ثمار المزاوجة بين الغرضية فيما ينفع الناس والجمال



فيما يشرى حياتهم، ولكن الفرق الذي يجب أن يؤخذ في الاعتبار عند دراسة جماليات الحركة هو الفرق بين الفن والجمال.

### المدخل الجمالي (الإستطيقى) لدراسة جماليات الحركة :

لعل أكثر الناس تعصبا لفريقه الرياضى - ممارسًا أو مجرد مشاهد - قد يستشعر لمحات جمالية من أداء الفريق المنافس، وربما امتدح هذه اللمحات بعفوية وتلقائية قد لا تتمشى واتجاهاته نحو الفريق المنافس، لأن الجمال قيمة اتفق الناس عليها.

ومفهوم الجمال يرتبط إلى حد كبير بالإدراك وخاصة إدراك المشاعر، فالإدراك الجمالى لا يقتصر على وسائل الإدراك السمعية والبصرية أو اللمسية فحسب، فالشعور الحركى Kinaesthetic أحد هذه المصادر أيضا، وأصل الكلمة Kinaesthtic حيث السابقة Kin تعنى حركة أو حركى، وربما يلقى ذلك بعض الضوء على معنى الكلمة<sup>(٤٦)</sup>.

وعندما يشعر الفرد بالجمال فإن صفات الشيء أو الموضوع لا تدرك فى ذاتها، وإنما تدرك المشاعر الذاتية التى يبعثها فيها حضور هذا الموضوع، وهو نتاج عوامل الانسجام الذى تستشعره مداركنا الحسية.

وهناك ثلاث طرق لتقدير الشعور الحركى Object Kinaesthetic :

(١) من حيث إنه إدراك نمط لحركة تؤدي فعلا. (٢) من حيث إنه متابعة تحليلية تخيلية لمشاعر أو صورة نمط حركة فعلية (٣) من حيث إنه متابعة تحليلية تخيلية لمشاعر الحركة، حيث لا رابطة بين وقائع أحداث الحركة المؤداة وبين خبرات واقعية قد ظهرت أحيانا فى الماضى.<sup>(٤٧)</sup>

ولقد أشار بست Best إلى أن التعبير الجمالى يستخدم خلال طريقتين . الأولى تقويمية والثانية مفاهيمية إدراكية، وأشار هازولد Hazelwood إلى أن طبيعة المفاهيم المرتبطة بالجمال فى الحركة تقود، إلى حد بعيد، الأحكام القيمية، مشيرا إلى نوعين من المفاهيم الأول يتشكل من الإحساس Sensation كمفهوم اللون، والثانى يتشكل من الخصائص النسبية عن طريق العمليات العقلية كمفهوم العدد. ولقد طالب - مستعينا بالمنطق - أن تضع الأحكام الجمالية المتعلقة بالحركة



فى نفس فئة المفاهيم العقلية بعد أن أوضح أنها تتصف بالموضوعية مثلها فى ذلك مثل الأرقام<sup>(١٧)</sup>.

ورأى هزلود جدير بأن يؤخذ به إذا أردنا أن نخرج بدراسة جماليات الحركة من دائرة الأطر المفاهيمية والنظرية إلى دائرة البحث الإمبريقي.

وموضوع الشعور الحركي يمكن تناوله من وجهتي نظر : الأولى الاتجاه العلمى ، وخلالله نخوض خبرة للشعور الحركي المفضى إلى إجادة مهارة حركية ، وبذلك فالانجباء العلمى يتصف بطبيعة نفعية واضحة ، أما الثانية فهى الاتجاه الجمالى ، وخلالله نخوض خبرة الشعور الحركي كمستعة فى حد ذاتها من خلال الإشباع الفطرى المتأصل فى الحركة .

وليس هناك ما يمنع من الجمع بين الاتجاهين ، فليس هناك تعارض بين تجويد المهارة والاستمتاع بها فى نفس الوقت .

#### المدخل الفنى لدراسة جماليات الحركة :

ينادى فيلسوف الجمال هريبرت ريد بأنه ينبغي أن نفسير الفن بمفهوم واسع حتى يشتمل على أى نشاط إنشائي ، فهذا هو المفزى الحقيقي للفن ، ويؤكد أنه لا يوجد - فى اعتقاده - أى اختلاف سيكولوجي ذى صبغة جوهرية بين مهارة راقص أو شاعر أو لاعب كرة قدم أو لاعب تنس أو رسام . ويدعو ريد إلى أن نفسير الفن بمفهوم واسع حتى يشتمل على أى نشاط إنشائي<sup>(١٨)</sup>.

واعتبار الأنشطة الحركية فنا إنما هو أمر يؤكد كثير من مفكرى الجمال والأخلاق ، ويعترض إدمان Edman على انفراد الفنون الجميلة Fin Arts بتمثيل جميع مجالات الفن مشبرا إلى أن ذلك مرجعه إلى أسباب عرضية بحتة ، لأن للعقل سلطانا واضحا على المادة فهو يجعل منها موضوعا طيعا وبهيجا ، لكن حينما تتخذ المادة شكلا والحركة انجهاها والحياة خطأ وتكوننا فإن التجربة تتحول من فوضى إلى نظام نفسى نطلق عليه (الفن).

وقد أشار توماس مونرو T. Munro<sup>(١٩)</sup> إلى أن دائرة الفن قد اتسعت - فى العصر الحديث - حتى أصبحت تشمل مهارات متباينة كالألعاب الرياضية .



غير أن هناك قدرا كبيرا من التحفظ على مقولة مونرو، فلقد أشارت الدراسات الأنثروبولوجية - التي أشرنا إلى بعضها - إلى أن الألعاب والرياضة نمط ثقافي فني قديم قدم التراث الثقافي للإنسان، وأن ما ينبغي أن يقال في هذا الصدد هو ذلك المنحنى الفني الذي اتخذته مسارات الرياضة والأنشطة الحركية في العصر الحديث والذي أخذ شكل عروض مصاحبة للموسيقى، وربما يفسر ذلك بأنه عودة للأصول الفنية القديمة للرياضة.

ولعل المدخل المناسب لمناقشة الإطار الفني الجمالي للحركة هو التفريق بين الموضوع الفني والموضوع الجمالي من حيث :

- الموضوع الجمالي (فيما يتصل بوجهات نظر المؤدى والمشاهد).

- الموضوع الفني (فيما يتصل بالغايات والوسائل).

ولقد أشار مورجان Morgan<sup>(٤٦)</sup> في معرض دراسته عن ظاهرة جماليات الحركة في التربية الرياضية إلى أن الدراسات التي تمت في هذا الصدد قد اتخذت مسارين أساسيين :

- **المسار الأول** يعبر عن النظرة الجمالية للحركة، وقد عبر عنها الباحثون بشكل عام دون إشارة إلى الفن Art .

- **المسار الثاني** وفيه يتم بحث التربية البدنية والرياضة على أساس فني ودون أى اعتبار للتربية الجمالية.

هذا يعنى أن الدراسات قد تمت إما متصلة بالفن أو متصلة بعلم الجمال.

وحتى يتسنى لنا مناقشة هذين المسارين فإن الأمر يتطلب تمييزا أو توضيحا للفرق بين الظاهرة الفنية والظاهرة الجمالية على الرغم من الصلات والروابط الوثيقة بينهما، ولقد أشار ديوى إلى الخلط اللغوى القائم بين المفهومين واقترح أن نحيل ما هو فنى إلى فعل الإنتاج، ذلك أن الظاهرة الفنية فى جوهرها إبداع، ثم نحيل ما هو جمالى إلى الإدراك، ذلك أن الظاهرة الجمالية فى جوهرها تذوق وإحساس، فإذا سلمنا بذلك يمكن أن نتخطى أهم عقبات دراسة الخبرة الجمالية فى الحركة.



## المدخل الفينومينولوجي (الظاهراتي) لدراسة جماليات الحركة :

يساعد المدخل الفينومينولوجي في توصيف الظاهرة من خلال أبعادها المدركة، كما يمكننا من معالجة مضمون الخبرة الجمالية في الحركة، بنائها وتكوينها، وهو المدخل الذي استندت إليه أغلب تصنيفات الحركة الواردة في هذه الدراسة، حيث تتعرض لدراسة جماليات الحركة من خلال قطبين : (ما هو مدرك)، (وفعل الإدراك)، مع ملاحظة أننا نتحدث عن أشياء تنتمي إلى طبيعة خبرتنا المدركة كإسياب الحركة، والعلاقة الإزاحية بين اللاعب والملاعب، والألوان... بينما في القطب المقابل يمكن تمييز عمليات الإدراك كالمشاهدة أو المتعة أو الممارسة وغيرها من أفعال الذات.

ولقد أوضح بونتي Bonte مذهبه في الإبداع الفني من منظور فينومينولوجي، مشيراً إلى أن جسم الإنسان أداة للاتصال والامتزاج بالأشياء، ومكانته بالنسبة للعالم مكانة القلب للجسم، ومن وظائفه استقبال ومعالجة المدركات التي هي في جوهرها فعل (Action)، الأمر الذي يتيح للإنسان إدراك العالم مباشرة دون واسطة، فهو متحد بالعالم، فإن كان الفكر الإنساني يتمثل في شكل عبارات وألفاظ ومقولات، فإن الفعل الإنساني يتمثل في أداءات البدن حيث تتجسم المعاني (٣٥).

والمنحنى الفينومينولوجي لدراسة الحركة يؤكد على الجوهر الفيزيقي لها، وهو الانتقال Locomtion من مكان إلى آخر، وبذلك فإن الزمان أحد مظاهرها لأن الانتقال يستغرق وقتاً، والمكان أو التغيير المكاني هو المظهر الآخر للحركة، وأياً كان إنجاز الحركة ونوعها (انتقالية - غير انتقالية - تناول) فإن الانتقال يتم خلال تحريك أحد أجزاء الجسم أو الجسم كله على أحد المستويات أو الأبعاد المعروفة. ولأن الزمان مقولة نسبية فإن حركة الجسم أو انتقاله أمر نسبي بالتبعية، وبذلك فإن الانتقال عبر الزمان، أو بالأحرى الانتقال من صورة إلى أخرى أو من طور إلى آخر هو أيضاً تحرك، والزمان يقاس هنا لا بالثواني أو الساعات فقط بل ربما بالسنين. والمعالجة السابقة تهدف إلى تمكيننا من إصدار تعميمات مثل أن المدخل النسبي في الحركة يوضح أن كل نشاط إنساني منتج إنما هو رهن بالحركة، بدءاً من



مجرد تحريك أطراف أصابع الإنسان ووصولاً إلى الحركة الكبيرة التى تمتلك كل جسم الإنسان.

### مفهوم الخبرة الجمالية بين الممارسة والمشاهدة :

وعلى الرغم من أن الدراسات التى عالجت ظاهرة جماليات الحركة تتصف بالتنوع الواسع وربما بالاختلاف فإن المدخل الذى اقترحه أرنولد Arnold يساعد على توضيح المفاهيم فى البحث فى جماليات الحركة، فقد اقترح أن نهتم بالتفريق بين الخبرة الجمالية لممارس الحركة والخبرة الجمالية لمشاهد الحركة، ذلك أن الفشل فى التفريق يبين المفهومين سيؤدى إلى التخطئ والغموض، فنحن فى حاجة إلى التمييز بين معنى الجمال من خلال الإحساس بالحركة ومعناه من خلال مجرد ملاحظة الحركة، وتجريد أكثر يمكن القول إن مشاعر الجمال تختلف إذا كانت الحركة بداخلنا وخلالنا عما إذا كانت الحركة خارجنا وحولنا، إن الممارس يستشعر حركاته بينما يجتهد المشاهد أن يسقط ذاته داخلها إلا أنه يظل مجرد مستقبل لها، غير أن أرنولد يرى أن الخبرة الجمالية تتبع المؤدى (الممارس) أكثر مما تتبع المشاهد، ومبحثه فى ذلك يعتمد على التعرف على وجهة نظر كل من المؤدى والمشاهد، ثم يستتبع ذلك المقابلة أو المقارنة بين وجهتي نظرهما، وعلى الرغم من أن الخطوة الثانية معروفة لدى كثير من الباحثين المهتمين بالميول والاتجاهات نحو النشاط البدنى أو الرياضى - فإن هناك قدراً ضئيلاً من المعالجات الفكرية التى يمكن الاطلاع عليها فى التراث البحثى للتربية البدنية حول أبعاد الخبرة الجمالية لممارس ومشاهد الرياضة والأنشطة البدنية، ويقدم التفسير السيكولوجى لمفهوم اللذة الجسمية بعدد هاما فى مناقشة الخبرة الجمالية بين المشاهد والممارس، حيث ترجع أصول اللذة الجسمية إلى فكرة إعادة التوازن وإلى الوظائف العضوية بسد النقص أو التخلص من الزائد. وفى كلتا الحالتين فهى محاولة لإعادة التوازن الطبيعى، وهذه هى نفس الحالات التى تحدث مع اللذة المعنوية الناتجة من مشاهدة موضوع جمالى، وهى فى جوهرها عملية يجتهد خلالها المؤدى (الفنان) فى إعادة التوازن إلى نصابه، كما لو كان يحقق النصر على عوامل الاختلال أو هو انتصار النظام والاتساق على الفوضى والخلل، وهى عمليات فى مجملها تقديرية تخضع لذاتية الفرد ولعل هذا هو السبب فى تفاوت تقدير الناس للجمال وللموضوعات الفنية<sup>(٧)</sup>.



ومن منظور اتصالي أوضح أرشبت Archbutt (٥٨) أن فنان الحركة يستخدم الانقباضات البدنية والاتجاهات، وأشكال الحركة، والإيقاعات، ويربطها جميعها في تنابع مستمر، وبأسباب متعير مما يجذب انتباه المشاهد لفترة من الزمن حتى ينتهي المؤدى من إكمال الصورة التي يرغب في توصيلها، وفنان الحركة عند أرشبت قد يكون الرياضى أو المؤدى أو المؤلف أو مصمم الرقص.

### جماليات الحركة والأخلاق :

يرى شيلر Schiller أن إخضاع الإنسان لتأثير الشكل Form حتى في حياته الجسمية البحتة، إنما يعد من أهم المهام الثقافية، في سبيل إدخال قاعدة الجمال فيها كلما أمكن ذلك، لأن تنمية الفضيلة الخلقية لا يمكن أن تتم إلا عن طريق استحداث حالة جمالية وليس عن طريق استحداث حالة جسمية.

إن هدف التربية ينبغي أن يكون ربط مشاعر اللذة بما هو خير، ومشاعر الألم بما هو شر، ويعتقد ريد أن وظيفة التربويين هي اكتشاف قواعد وخبرات الجمال، وجعلها مبادئ يبنى عليها النظام التربوى، فالتوازن والتماثل، والتناسب والإيقاع هي عوامل الخبرة الأساسية، وهي في جوهرها تنطوى على الجمال والاقتصاد والكفاية، لأن من يستشعر الصواب يفعله، ويحمل ريد على ثقافة العصر مشيراً إلى أن كلمة جمالى أصبحت الآن جامدة ومجردة، بينما كانت لدى الإغريق واقعية وعضوية ووليدة إدراك وتفتح، ولعله يريد أن يشير إلى طيبة التربية الإغريقية التي جمعت بين جمال الجسم من خلال الرياضة وجمال الروح من خلال الموسيقى وعبر أطر نشطة (٤٢).

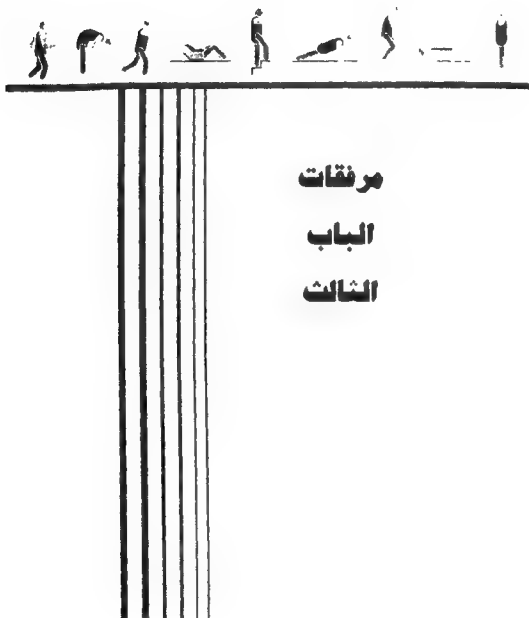
والخبرة الجمالية ليست مقصورة على إثراء تذوق الإنسان أو الارتقاء بأخلاقه فحسب، فقد ذكر فينيكس أن الخبرة الجمالية تظهر طرفاً من شأنها توسيع مقدار السعادة والسرور الشخصى، كما تساعد على تعميم اشتراكية الذوق، وتنمى الإحساس بالمشاركة الأمر الذى يساعد على عمليات التطبيع الثقافى والتنشئة الاجتماعية (٢٨).





قائمة مراجعة الاتجاهات الفلسفية

في التربية البدنية والرياضة



**مرفات**

**الباب**

**الثالث**



## قائمة مراجعة الاتجاهات الفلسفية

### فى التربية البدنية والرياضة

إعداد : إيرل زيجلر

E. Zeigler, Ph. D.

أعدها فى صورتها العربية : د. أمين الخولى

الأستاذ / الأستاذة / .....

تحية طيبة وبعد ..

نهدف هذه الدراسة إلى التعرف ميدانيا على الاتجاهات الفكرية (الفلسفية السائدة بين السادة والسيدات العاملين فى مجال التربية البدنية والرياضة) فى سبيل تحديد الاتجاهات الفلسفية المسيطرة وتحليلها والتعرف عليها .

برجاء التكرم بقراءة القائمة المرفقة حتى آخرها بعناية حيث ستجد ستة استجابات فى شكل فقرات منفصلة مصاغة بحيث تعبر عن الأفكار العريضة لاتجاه فلسفى بداته، والمطلوب أن تختار استجابة واحدة فقط تعتقد أنها أقرب ما تكون إلى اعتقادك الشخصى المرتبط بالتربية البدنية والرياضة كنظام دراسى ومهنة، ثم صغ علامة ( √ ) بداخل المربع الخاص بها

مع التنويه بأنه لاتوجد استجابات صحيحة وأخرى خاطئة، فليس هذا اختيارا نأية حال، كما يجب أن تضع فى اعتبارك أنك قد لا توافق تماما على كل ما جاء فى الفقرة المعبرة عن الاتجاه المختار، فلاحظ أنك تتعامل مع أفكار فلسفية، لا مع حقائق أو قوانين علمية (جزئية)، بمعنى أنك تتعامل مع رؤية أو بنية شمولية من الأفكار، فلا يسعى أن تأخذ منها بعض الأفكار وتترك البعض الآخر

مع الشكر



١

اعتقد أن مفهوم اللياقة الشاملة هو مفهوم ضمنى فى التخطيط التربوى فهو يهدف إلى إدراك الفرد لذاته ككائن اجتماعى، وفى محالنا ينبغي إتاحة فرص الاختيار المتنوع والواسع للأنشطة المفيدة، وتدريب المهارات الحركية ضرورى لإتاحة كم مرض وكاف لأنشطة اللياقة البدنية، كما أن إدخال التعبيرية (الرقص، الفن الحركى) للتربية البدنية يسهم فى إكساب الإنسان فرصا تعبيرية إبداعية وخلاقية. وينبغى التأكيد على برامج النشاط الرياضى الداخلى والتركيز على الأنشطة البدنية الاختيارية، وهذا ينطبق بشكل خاص على منافسات الفريق، مع تأكيد خاص على التعاون والعمل على الارتقاء بالمناسبات الحبية (الودية) ويمكن تقديم الأنشطة الرياضية الخارجية عند الحاجة إليها، ومفهوم الكفاح فى سبيل الامتياز مفهوم مهم، لكن ما هو أكثر أهمية منه أن تبقى البرامج التربوية للرياضة والتربية البدنية بعيدة عن التأثير والنفوذ المادى، ويجب توفير أساليب للاسترخاء فى سياقات المفهوم الكلى للتربية للفراغ.



ب

اعتقد أن مجال التربية البدنية والرياضة ينبغي أن يجاهد فى سبيل تحقيق دور فى أنماط التربية للفنون والعلوم، فالهدف هو اللياقة الشاملة وليس اللياقة البدنية فقط، مع إيجاد توازن بين اللياقة الشاملة وبين الأنشطة التى تركز على التنافس والتعاون، ومفهوم (الإنسان العالى) مفهوم سام رفيع وفى سبيله يجب أن نسمح بحرية الفرد فى اختيار النشاط البدنى الملائم له، سواء كان رياضة - رقصا - تمرينات . . . إلخ، ويتأسس هذا على المعرفة بالذات وعلى أى معرفة أو مهارات يجب أن يحوّزها، كما ينبغي أن نساعد الطفل المنحرف أو المشكّل على أن يشعر أنه من خلال برامج التربية البدنية يعيش بين أناس مألوفين محبين له، كما ينبغي أن نجد سبيلا للشباب كي يسلم بالقيم وبالناس حتى يكون قادرا على اختيار الأنشطة البدنية التنموية المتوافقة مع القيم التى يطمح أن يكتسبها منها، وإن كان ذلك صعبا بسبب الاهتمام المبالغ فيه على (الفوز) فى الأنماط الثقافية السائدة فى المجتمع، وينبغى التركيز على الأنشطة البدنية الخلاقة المبسدة كالرقص الحديث، الجمباز التربوى، التربية الحركية. بحيث تنال العناية الكافية.





اعتقد أن تربية (البدن) ينبغي التأكيد عليها أولا في مجالنا، فأنا مهتم بتنمية النشاط البدني، ويأتى هذا الاهتمام فى مرتبة متقدمة عن الجوانب التربوية للتربية البدنية، ومن يؤمن بهذا الاتجاه من مفكرى التربية يوصى بتخصيص فترة يومية مناسبة فى المدارس العامة لتقوية أبدان التلاميذ وتنمية الجلد التنفسى، والتوافق البدنى لهم، وطبعا أنا أعتقد فى أن التربية البدنية تأتى فى مرتبة تالية للتربية العقلية، وأنا أوافق تماما على إقامة النشاط الداخلى للرياضة المدرسية ما دام يساعد فى إكساب الروح الرياضية والسلوك الاجتماعى القويم، إذا أدير بطريقة ملائمة، ومع ذلك فإن النشاط والبرامج البدنية (فى مجملها) هى بالطبع اضافات للمنهج الأكاديمى للمدرسة.



أكثر ما يهمنى هو الارتقاء بمفهوم اللياقة الشاملة بقدر ما يفوق مفهوم اللياقة البدنية وحده، فأنا أعتقد فى أهمية أن تكون التربية البدنية مادة يشتمل عليها المنهج المدرسى، وأن يتاح للتلاميذ فرص اختيار عريضة من الأنشطة المتنوعة، والتى ينبغي أن تكون من الكثرة بحيث تساعد فى تنمية الذكاء الاجتماعى، كما ينبغي أن تتاح أنشطة تستحضر الدوافع الطبيعية للعب.

وأرى أن دروس التربية البدنية وبرامج النشاط الداخلى من الأهمية بمكان لغالبية التلاميذ، عن المنافسات الرياضية بين المدارس والكلليات، فهى تستحق الأولوية فى حالة إذا ما تعارضت هذه الأنشطة مع الميزانيات المتاحة، وهىة الإشراف أو استخدام التسهيلات، - ومع ذلك - أستطيع أن أساند بكل طاقى فريقا يمارس خبرة المنافسة الرياضية لأنها تمثل خبرات تربوية حيوية وفعالة إذا ما أديرت بطريقة مناسبة.





أنا أعتقد أن هناك فروقا أساسية راديكالية (جذرية) ومنطقية بين موقف تقرير ما هو كائن وتقرير ما ينبغي أن يكون في النشاط البدني، فعندما يعبر الأفراد عن معتقداتهم نحو الأنشطة البدنية والرياضة، فإن عدم اعتقادهم يمكن أن يقرر من خلال مبدأ، إلا أنه من المنطقي أيضا إمكانية المشاركة في المعتقدات (الحقائق والمعارف) مع عدم الموافقة الراديكالية في الاتجاهات، فعلى سبيل المثال - في الديمقراطيات - يمكن تصور إمكانية الموافقة على حقيقة أن (الهرولة - الدراجات السباحة - المشي ... إلخ) إنما هي تتم بسبب استجابات وظيفية معينة في النوع الإنساني، لكننا لا نستطيع إجبار أو دفع الناس للمشاركة الفعالة أو لتبنى اتجاهات طيبة نحو المشاركة الشخصية.

وعلى هذا نستطيع إثبات تصحيح معتقد بدني، لكن لا نستطيع إثبات تصحيح اتجاه نفسي، ولهذا فأننا أقبل الأدلة والشواهد على أن الرياضة، والرقص، والتمرينات تحدث بسبب تأثيرات أو تغيرات معينة في الجسم، لكن اتجاهي نحو المشاركة الشخصية وقيمها بالنسبة لي، هو نتيجة التمهيد أكثر من كونه نتيجة التنبؤ.



أنا أهتم تماما بتنمية شخصية الفرد، وأنا أومن بتربية (البدن) كما أعتقد في التربية من خلال (البدن) أيضا.

أنا أومن بالتربية البدنية وأهميتها إلا أنها تحتل مكانة منخفضة في السلم التعليمي، وأرى أن الأعراف المرغوبة للتربية البدنية ينبغي أن تتضمن تنمية المواطنة السليمة المستولة أو المشاركة الجماعية.

وفي الرياضة التنافسية، أومن بنظرية انتقال أثر التدريب عندما تعمل في ارتباطها بتنمية السمات الشخصية المقبولة.

وأنا أعتقد أن ممارسة الرياضة ينبغي أن تكون وسيلة وليست هدفا في حد ذاتها.



## المراجع

الفلاسفة والمفكرون التربويون الذى اعتمد ريجلر على كتاباتهم وآرائهم فى بناء قائمة مراجعة الاتجاه الفلسفى فى التربية الرياضية:

John Brubacher	جون برويكر
Abraham Kaplan	إبراهيم كابلن
Morton White	مورتون وايت
William Barret	وليام باريت
an cleve morris	فان كليف موريس
Ralph white	رالف وايت
Herbert Spencer	هربرت سبنسر
J. Donald Butler	دونالد بتلر
George R. Geiger	جورج جييجر
Theodore Brameld	تيودر براميلد
John Wild	جون وايلد
Harry S. Broudly	هارى برودوى
James Feibleman	جيمس فيبلمان
Roy Sellary	روى سيلرى
Isaac Kandell	ايزاك كانديل
Alfred N. Whitehead	ألفريد وايتهد
Mortimer J. Adler	مورتيمر أدلر
Wm McGucken	وم ماكجوكن
Herman H. Horne	هيرمان هورن
Theodor m. Greene	تيودور جرين
E. Hocking	و. ي. هوكنج
Paul Weiss	بول وايز



وقد قام بمراجعتها والتأكد من صلاحيتها من علماء التربية الرياضية:

R. B. Morland	ر. ب. مورلاند
J. F. Williams	ج. ف. وليامز
C. H. McCloy	س. هـ. ماكلوي
J. B. Nash	ج. ب. ناش
D. Oberteuffer	د. أوبرتيفر
E. C. Daves	أ. س. دافيز
C. Brightbill	س. برايتبل
Margaret C. Klark	مرجريت كلارك
D. Van Dalen	د. فان دالين
E. Mrtheny	أ. ميثني
H. J. Vanderzwaag	هـ. ج - فندرزواج
Burce Bennett	بيرس بنيت

وقام بمراجعة الصورة العربية للقائمة خبراء التربية والتربية الرياضية:

أستاذ دكتور / محمد محمد فضالي أستاذ أصول التربية الرياضية، تربية رياضية حلوان.

أستاذ دكتور / سعيد إسماعيل على أستاذ فلسفة التربية بتربية عين شمس.

أستاذ دكتور / كمال الدين درويش عميد كلية التربية الرياضية، حلوان.

أستاذ دكتور / مسعد سيد عويس أستاذ أصول التربية الرياضية، حلوان.

أستاذ دكتور / محمد نصر الدين رضوان أستاذ أصول التربية الرياضية، حلوان.

أستاذ دكتور / محمد محمد المحامى أستاذ بكلية التربية الرياضية.

أستاذ دكتور / مصطفى عبد القادر أستاذ أصول التربية بتربية عين شمس.

أستاذ دكتور / عبد الراضى إبراهيم أستاذ أصول التربية بتربية عين شمس.



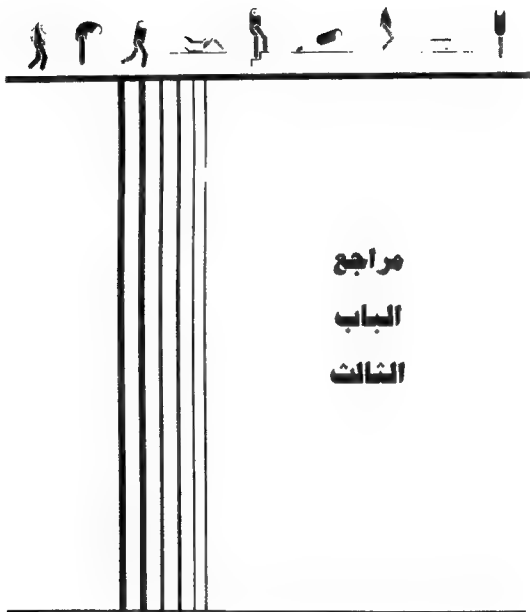
أستاذ دكتور / فكرى محمد شحاتة أستاذ أصول التربية بتربية عين شمس .

### مفتاح الإجابة :

- أ - اتجاه ليبرالى (تحررى إلى حد ما) . . . . . بنائى .
- ب - اتجاه وجودى .
- ج - اتجاه تقليدى (يتضمن عناصر تقليدية قوية) . . . . . واقعى .
- د - اتجاه ليبرالى (تحررى) تماما . . . . . تحررى .
- هـ - اتجاه تحليلى .
- و - اتجاه تقليدى . . . . . مثالى .











- ١١ - تشارلز بوتشر : أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، كمال صالح  
عبد، الانجلو المصرية، القاهرة، ١٩٦٤ .
- ١٢ - ديوبولد فان دالن، ترجمة د. محمد عبد الخالق علام، د محمد محمد  
فضالى : تاريخ التربية البدنية، دار الفكر العربى، ١٩٧٠ .
- ١٣ - جميل صليبا : المعجم الفلسفى (جزءين)، دار الكتاب اللبنانى، بيروت،  
١٩٧٩ .
- ١٤ - جورج ف. نيلر : مقدمة إلى فلسفة التربية، ترجمة نظمى لوقا، ط٢،  
الانجلو المصرية، القاهرة، ١٩٧٧ .
- ١٥ - جيرت أبليك وآخرون : الرياضة فى جمهورية ألمانيا الاتحادية، دار فيرليج  
للوثائق، راستات، ١٩٧٢ .
- ١٦ - زكريا إبراهيم : فلسفة الفن فى الفكر المعاصر، مكتبة مصر، القاهرة،  
١٩٦٦ .
- ١٧ - زكريا إبراهيم : دراسات فى الفلسفة المعاصرة، الجزء الأول، مكتبة مصر،  
ط١، ١٩٦٨ .
- ١٨ - سعد مرسى أحمد، سعيد إسماعيل : تاريخ التربية والتعليم، عالم الكتب،  
١٩٧٢ .
- ١٩ - سعد مرسى أحمد : التربية والتقدم، عالم الكتب، ط٢، ١٩٧٠ .
- ٢٠ - سعد مرسى أحمد : تطور الفكر التربوى، عالم الكتب، ط٢، ١٩٧٠ .
- ٢١ - سعد مرسى أحمد : طفل غاضب (فكر تربوى لتربية) عالم الكتب،  
١٩٨٠ .
- ٢٢ - سعيد إسماعيل على : دراسات فى التربية والفلسفة، عالم الكتب، ١٩٧٢ .
- ٢٣ - سعيد إسماعيل على : الفكر التربوى العربى الحديث، عالم المعرفة،  
الكويت، العدد (١١٣)، ١٩٨٧ .
- ٢٤ - صادق سمعان . الفلسفة والتربية، دار النهضة العربية، ١٩٦٢ .



- ٢٥ - عمر محمد التومى الشيبانى تطور النظريات والافكار التربوية، بيروت، دار الثقافة، ١٩٧١
- ٢٦ - فتحة حس سليمان التربية فى المجتمعين اليونانى والرومانى، دار نهضة مصر، ١٩٧
- ٢٧ - فيليب فينكس التربية والصالح العام، ترجمة السيد محمد العزاوى، مركز كتب الشرق الأوسط، القاهرة، ١٩٦٥
- ٢٨ - فيليب فينكس فلسفة التربية، ترجمة محمد لبيب السنجي، دار النهضة العربية، القاهرة، ١٩٨٢
- ٢٩ - كمال السديس عثمان شلى : كلمة المقدمة، مجلد المؤتمر الاول دور التربية الرياضية فى المجتمع المصرى المعاصر، المجلس الاعلى للجامعات، لجنة قطاع التربية الرياضية، ديسمبر، ١٩٨٦ .
- ٣٠ - كمال درويش وأمين الخولى : أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربى، القاهرة، القاهرة، ١٩٩٠ .
- ٣١ - محمد عبد الهادى عفيفى : فى أصول التربية (الاصول الفلسفية للتربية)، الأنجلو المصرية، ١٩٧٤ .
- ٣٢ - محمد الهادى عفيفى : فى أصول التربية، الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٧٤ .
- ٣٣ - محمد عاطف غيث : قاموس علم الاجتماع، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ١٩٧٩ .
- ٣٤ - محمد عبد الله عنان : المذاهب الاجتماعية الحديثة، دار الشروق، القاهرة، ط٥، ١٩٧٣ .
- ٣٥ - محمد عزيز نظمى سالم . الإبداع فى علم الجمال، دار المعارف، ١٩٧٨
- ٣٦ - محمد على أبو ريان : الفلسفة باقية ما بقى الدهر، ملحق الاهرام فى ١٩٨ / ٢ / ١
- ٣٧ - محمد فتحى النشيطى وليم جيمس، القاهرة الحديثة، ١٩٧٥ .



- ٣٨ - محمد ليب النجى : مقدمة فى فلسفة التربية، الانجلو المصرية، ١٩٦٣
- ٣٩ - محمد نبيل نوفل : دراسات فى التربية السوفيتية، الاصول الفلسفية، الكتاب السنوى للتربية وعلم النفس، العدد الاول، عالم الكتب، ١٩٧٣.
- ٤٠ - محمود قمبر : حول فلسفة الاهداف التعليمية وتطورها فى مصر، المكتب اليونسكو الإقليمى للتربية.
- ٤١ - نازلى صالح أحمد : مقدمة فى العلوم التربوية، الانجلو المصرية، ١٩٧٨.
- ٤٢ - هريوت ريد : التربية من أجل السلام، ترجمة حمزة الشيخ، مؤسسة سجل العرب، القاهرة، ١٩٦٤.
- ٤٣ - هنتر ميد : الفلسفة أنواعها ومشكلاتها، ط٢، ترجمة فؤاد زكريا، نهضة مصر، القاهرة، ١٩٧٥.
- ٤٤ - هنرى برجسون : الطاقة الروحية، ترجمة سامى الدروبي، الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر، ١٩٧١.
- ٤٥ - يحيى هويدى : مقدمة فى الفلسفة العامة، ط٨، دار الثقافة للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٧٤.
- 46 - Arnold, Peter : Meaning in movement, Sport & Physical Education, Heiman, London, 1979.
- 47 - Best, David : Philosophy and Human movement, George Allen & unwin, London, 1978.
- 48 - Book Walter. K.W. & Vanderz Waag, H. J. : foundation and principles of physical Education, W. B. saunders co., philadelphia, 1969.
- 49 - Bucher, C. A. : Dimensions of physical Education second Ed., Mosby co , Saint Louis, 1974.
- Conant, James , "What they said", JOHPER, March, 1963



- 51 - Cowell, Charles C & France, Wellman L., Philosophy and principles of physical Education, Prenticehall, N.J., 1963.
- 52 - Ebel, Robert L. & at. el. : Encyclopedia of Educational Research, 4 th. Ed., Macmillan.
- 53 - Edwards, H. : Sociology of sport, Dorsey press, Illinois, 4 th. ed., 1975.
- 54 - Daughtrey, Greyson & Lewis, C. G. : Effective Teaching strategies in Secondary Physical Education third Ed., W. B. Saunders co., Philadelphia, 1979.
- 55 - Daughtrey, G., & Woods, J : Physical Education and intramural programs, W. B. Saunders co., Philadelphia. 1982
- 56 - Haag, H., : Comment on the Foundation of the "Philosophic Society for the study of Sport", IJPE, vol. x, No. 4, 1973
- 57 - Harper, William & et. al : The Philosophic process in Physical Education, Leo & Febiger, Philadelphia, 3 ed. Ed., 1977
- 58 - Kane, J. E : Physical Education in Secondary Schools, School Council Research studies, MacMillan Education LTD., London, 1974.
- 59 - Larson, Leonard A. : Foundation of physical Activity, Macmillan co., N. y., 1976.
- 60 - Lenk. Hanz. : Social Philosophy of Athletics, stipes Pub. co., Illinois, 1979.
- 61 - Logsdon, B. et al. : Physial Education for children, Lea & Febiger, Phi., 1977.
- 62 - Morgan, R. E. : Concerns and Values in physical Education, G. Bell & Sons, London, 1974.



- 63 - Nixon, John E. & Jewett, Ann E. An introduction to physical education, W. B. Saunders, Philadelphia, 9th. ed, 1980.
- 64 - Page, G. T. & Thomas, J. B : International Dictionary of Education, Kogan page, London, 1979.
- 65 - Ponamaryov, V. I. : Sport and Society, Second ed., progress publishers, Moscow, 1981.
- 66 - Singer, R & Dick, W. : Teaching Physical Education. A systems Approach, 2nd. Ed., Houghton Mifflin.
- 67 - Streicher, Margarete : Reshaping Physical Education, Manchester university press, 1970.
- 68 - Vanderzwaag, H. J. : Toward A Philosophy of sport, Addison-Wesley co., Reading, 1972.
- 69 - Welsh, R. : Physical Education A View toward the future, C.V. Mosby co., st. Louis, 1977.
- 70 - Wuest, D. A. & Bucher, C. A. : Foundations of physical Education and sport, ed 11, st. Louis; Mosby, Year Book, 1991.
- 71 - Zeigler, E. F. : Problems in the History and Philosophy of physical Education and sport. prentice Hall, N.J., 1968.
- 72 - Zeigler, E., Physical Education and sport : An introduction, Lea & Febiger, Philadelphia, 1982.

دار المناهل للطباعة



١٩٩٥/١٠٧٢٣	رقم الإيداع
977 10-0799-8	الترقيم الدولي I-S-B-N

اصول التربية البدنية والرياضة



٤٣٦





## هذا الكتاب



### الأستاذ الدكتور أمين الخوري

- \* وكيل كلية التربية الرياضية بنين للتعليم والطلاب وأستاذ أصول التربية الرياضية بجامعة حلوان.
- \* حصل على البكالوريوس عام ١٩٦٨، والماسستير ١٩٧٤، والدكتوراه ١٩٨٢.
- \* أصدر العديد من المؤلفات في مجال التربية البدنية والرياضة والترويح وأوقات الفراغ.
- \* نشر العديد من الدراسات والبحوث وشارك في العديد من المؤتمرات العربية والدولية.
- \* عضو عدد من الجمعيات العلمية والتربوية العربية والدولية.
- \* مؤسس الاتحاد المصري للريشة الطائرة، وأول رئيس له.
- \* قام بالتدريس في بعض الجامعات بالملكة العربية السعودية.
- \* مستشار التحرير لمجلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضة.
- \* حصل على جائزة البحث لجامعة حلوان عام ١٩٩٦.

يعبر مبحث أصول التربية البدنية والرياضة عن عقل النظام الأكاديمي المعرفي للتربية البدنية والرياضة، ومنه تنطلق جهود التأسيس والتطوير والنمذجة في سبيل دعم هذا النظام وتطويره والارتقاء به، فضلاً عن أن أصول التربية البدنية والرياضة هي قلب المهنة النابض والذي يستشعر قضاياها ومشكلاتها ويبحث ويجتهد في سبيل وضع أفضل حلول لها سواء على مستوى الأسس المهنية أو على مستوى الإعداد المهني، وهذا الكتاب محاولة في عرض المفاهيم والنظريات والمبادئ والأسس التي تعمل على تأكيد الهوية المعرفية للتربية البدنية كمهنة ونظام أكاديمي، بدءاً من المفاهيم والتصميمات والعلاقات فيما يعرف بالمدخل، ثم مروراً بعرض تاريخي مناسب لتطور هذه المفاهيم، وعرض للفلسفة في التربية البدنية والرياضة، وتناولاً وافياً للتربية البدنية والرياضة كمهنة وكأسس للإعداد المهني لمختلف التخصصات المهنية حيث خصص فصل كامل للدراسات العليا، وانتهاء بدراسة عن التربية البدنية والرياضة كنظام أكاديمي معرفي ومقومات النظام الأكاديمي بها وكيف أنها تقابل هذه المقومات، والكتاب بهذا المضمون يعد مرجعاً وافياً مرتبطاً أشد الارتباط بالواقع العربي الإسلامي دون تجاهل أو إغفال للتغيرات والاتجاهات العالمية المعاصرة في مجال التربية البدنية والرياضة، وهو بذلك يلبي كافة الاحتياجات الدراسية والبحثية المتصلة بمجال أصول التربية البدنية.

تطلب جميع مشورائنا من وكيلنا الوحيد بدولة الكويت

دار الكتاب الحديث

ت: ٢٤٦٠٢٣٥ - فاكس: ٢٤٦٠٢٢٨